

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaali ja terveysalan ko / Hoitotyön sv

Mari Pulkkinen & Riku Venäläinen

LIIKUNNAN MERKITYS TYÖTTÖMÄN NUOREN HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

PULKKINEN, MARI &

VENÄLÄINEN, RIKU

Opinnäytetyö

Työn ohjaaja

Toimeksiantaja

Tammikuu 2012

Avainsanat

Liikunnan merkitys työttömän nuoren hyvinvointiin

67 sivua + 16 liitesivua

Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen

Projektipäällikkö Mari Palmroth

Sotek-säätiö

liikunta, hyvinvointi, työttömyys, motivaatio

Opinnäytetyö on osa Voi hyvin nuori-hanketta, jonka tarkoituksena on arvioida ja kehittää menetelmiä nuorten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Tämän toimintatutkimuksen tarkoituksena oli saada Sotek-säätiön Jobbis-ryhmässä liikunnan suhteen asenteellisia sekä toiminnallisia muutoksia aikaan ja saada heidät ymmärtämään liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Ryhmä koostui kahdesta nuoresta miehestä ja yhdestä nuoresta naisesta. Tavoitteenamme oli myös, että kehittäisimme Sotekin käyttöön liikunnasta kaksi erilaista ohjelehtistä, joista toinen olisi suunnattu nuorille ja toinen ohjaajille. Aineiston keräsimme alkukyselyn, puhelinhaastattelun ja jatkuvan havainnoinnin avulla. Motivaatio liikkumiseen ennen liikuntasuorituksia ei ollut korkea, mutta jokaisella se kasvoi tutkimuksen edetessä. Toiminnan aikana jokainen löysi vähintään yhden kiinnostavan lajin, mutta yhdelle nuorelle lajin kalleus olisi este harrastamiselle. Nuorten motivoitumiseen vaikuttivat mm. ympäristö, asenteet ja kilpailuvietti. Lisäksi nuoret totesivat kesäajan lisäävän liikunnan määrää. Nuoret kokivat liikkumisen vaikuttaneen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Liikunta paransi jopa yhdellä nuorella unen laatua. Kaksi miespuolista nuorta sai töitä tutkimuksen ja Jobbis-ryhmän aikana.

Tämän tutkimuksen tuloksena syntyi myös ”Nuori! Miksi liikkua?”-esite, sekä ohjaajille suunnattu opas liikuntapäivien toteuttamiseen, joka on nimeltään ”Työttömän nuoren hyvinvoinnin parantamiseksi”.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health care

PULKKINEN MARI &

VENÄLÄINEN RIKU

The Effect of Exercise on an Unemployed Young Person's Wellbeing

Bachelor's Thesis

67 pages + 16 pages of appendices

Supervisor

Eeva-Liisa Frilander- Paavilainen, principal lecturer

Mari Palmroth, project manager

Commissioned by

Sotek Foundation

January 2012

Keywords

exercise, wellbeing, unemployment, motivation

This research was a part of the Voi Hyvin Nuori -project, whose purpose was to evaluate and develop the methods of maintaining young people's wellbeing. The purpose of this functional research was to achieve functional and approachable changes for the Jobbis-group from Sotek- Foundation and to make them understand the benefits of exercise. The group consisted of two young men and a young woman. The aim was also to develop two different guidelines concerning exercise for young people and instructors. We collected material on three young people via inquiries, interviews via phone and continuous observation. The motivational level before exercise was poor but as the research went along the motivation also improved. During this research everyone found an interesting sport for themselves but for one person the cost of the sport turned out to be an obstacle. Environment, attitude and urge to compete had a clear influence on the motivation. Young people also felt that summertime increases the amount of exercise. These young people felt that exercise had an influence on wellbeing and managing. One said that exercise improved the quality of sleep. Two men got jobs after this research. As a result of this research a brochure "Hey young! Why to exercise" and a guide for instructors on how to plan a day for exercising called "For the Improvement of an Unemployed Young Person's Wellbeing was made.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	7
2	KEHITTÄMISTAVOITTEET	7
3	SOTEK-SÄÄTIÖ	8
4	HALLITUKSEN POLITIIKKAOHJELMA – LIIKUNNAN POLITIIKKAOHJELMA	9
5	TOIMINTATUTKIMUSPROSESSI	11
5.1	Toimintatutkimus	11
5.2	Tapaustutkimusprosessi	12
5.3	Tapaustutkimuksen ja toimintatutkimuksen yhdistäminen	13
6	LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET	14
6.1	Yleistä	14
6.2	Fyysiset vaikutukset	17
6.3	Psyykkiset vaikutukset	21
6.4	Sosiaaliset vaikutukset	22
6.5	Työttömyyden ja terveyden välinen yhteys	23
6.6	Itsetunto	24
6.7	Motivaatio	26
7	TOIMINTAPÄIVIEN SUUNNITTELU	30
7.1	Ryhmän taustatiedot	30
7.1.1	Ryhmän työllisyystilanne	30
7.1.2	Ryhmän nykyiset liikuntatottumukset	31
7.1.3	Kyselylomakkeen laatiminen	32
7.2	Liikunnalliset tavoitteet	33
7.3	Resurssianalyysi	33
7.4	Liikuntalajien valinta	34
7.5	Havainnointi	35
7.6	Ohjaaminen	35

8	LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTUS	37
8.1	Valmistautuminen toteutuspäiviin	37
8.1.1	Alkuverryttely	37
8.1.2	Venyttely	38
8.1.3	Loppuverryttely	40
8.2	Liikunnalliset toimintapäivät	40
8.2.1	Ensimmäinen toteutuspäivä	41
8.2.2	Toinen toteutuspäivä	42
8.2.3	Kolmas toteutuspäivä	43
8.2.4	Neljäs toteutuspäivä	44
8.3	Tutkimusaineiston keruu	44
8.3.1	Osallistujien puhelinhaastattelu	45
8.3.2	Toimintatutkijoiden havainnot	46
9	SISÄLLÖNANALYYSI	47
10	PUHELINHAASTATTELUN JA KYSELYN SISÄLLÖNANALYYSI	48
11	LIIKUNTATUOKIOIDEN HAVAINNOINNIN ANALYYSI	49
12	TULOKSET	49
12.1	Työtön nuori 1	49
12.2	Työtön nuori 2	50
12.3	Työtön nuori 3	51
12.4	Tulosten yhteenveto	53
13	KESKEISET TULOKSET JA TULOSTEN HYÖTY	54
13.1	Työtön nuori 1	54
13.2	Työtön nuori 2	55
13.3	Työtön nuori 3	56
13.4	Materiaali Sotek-säätiölle	57
13.5	Työn hyödynnettävyys	58
14	POHDINTA	58
14.1	Toimintatutkimusprosessin luotettavuuden arviointi	59
14.2	Tulosten arviointi	61

14.3 Eettisyyden arviointi	61
----------------------------	----

LÄHTEET	63
---------	----

LIITTEET

Liite 1. Haastattelu ennen liikuntainterventioita

Liite 2. Tutkimustaulukko

Liite 3. Havainnointitaulukot

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Sotek-säätiö. Työmme on osana Voi Hyvin Nuori-hanketta, joka aloitti toimintansa syksyllä 2010. Voi Hyvin Nuori-hanke kuuluu Tekesin ”Innovaatiot sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmässä”-ohjelmaan. Työmme tarkoituksena on tuottaa Sotek-säätiölle tietämystä nuorten liikuntatottumuksista ja antaa ideoita jatkotoimintaan liikunnan harrastamista ajatellen. Tarkoituksena on myös herättää nuorissa kiinnostusta liikuntaan ja sen vaikutuksia kohtaan.

Työssämme olemme yhdistäneet toimintatutkimuksellisen ja tapaustutkimuksellisen näkökulman, jossa tarkastelimme kolmea nuorta, jotka olivat mukana Sotek-säätiön Jobbis-ryhmässä. Toiminnalliset osuudet muotoutuivat erilaisista liikuntatunneista, joihin nuoret osallistuivat. Ohjaajina havainnoimme heidän toimintaansa intensiivisesti ja pyrimme selvittämään heidän suhtautumista liikuntaan nykyhetkessä sekä tulevaisuudessa.

2 KEHITTÄMISTAVOITTEET

Pohdimme tutkimuksen alussa omia, sekä tutkittavien lähtökohtia. Mietimme, kuinka yhdistää liikunta, motivaatio ja työttömyys sopivaksi kokonaisuudeksi ja selkeäksi tutkimusalueeksi. Päällimmäisenä ajatuksena oli se, miten saada työttömät nuoret liikumaan. Emme tienneet nuorten aiemmista liikuntatottumuksista vielä pohdintavaiheessa, joten oli vaikea saada aikaan kokonaiskuvaa tutkimuksessa esiintyvistä ongelmista. Päättavoitteemme tutkimuksellamme ovat seuraavat:

1. Luoda Sotek-säätiölle näyttöön perustuvan tiedon pohjalta yksinkertainen malli liikuntatuokioiden toteuttamiseen
2. Luoda liikuntaan liittyvä teoreettinen tietopaketti ja toteuttaa nuorten kanssa liikuntaprojekti

Tutkimuksen edetessä kehittämistavoitteidemme alatavoitteet saivat selkeämmän suunnan ja muotoutuivat helpommin. Ongelmia miettiessämme yhdistimme kolme avainsanaa: motivoituminen, liikunta ja työttömyys. Näistä avainsanoista muodostimme kolme alatavoitetta:

1. Saada nuoret ymmärtämään liikunnan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen merkitys terveydelle
2. Löytää nuorille sopiva liikuntalaji
3. Innostaa nuoria liikunnan avulla myös aktiiviseen työnhakuun

Meidän tuli luoda mahdollisimman realistiset tavoitteet ryhmää koskien. Lopulliset tavoitteet muotoutuivat, kun saimme tietää ryhmän lopullisen koon ja olimme suunnitelleet ryhmää varten liikunnallisen ohjelman.

Ohjaajina halusimme lisätä omaa, sekä ryhmän tietoisuutta liikunnan psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista vaikutuksista ihmisen kokonaishyvintöintiin sekä kehittyä ohjauksessa omaa, tulevaa ammattiamme sairaanhoitajina ajatellen.

3 SOTEK-SÄÄTIÖ

1.6.2004 Sotek aloitti toiminnan säätiönä. Säätiön perusti Kotkan kaupunki, Miehikkälän kunta, Virolahden kunta, Kymenlaakson erityishuollon kuntayhtymä, Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen Yhdistys ry, Kotkan Kehitysvammaisten Tuki ry, Kotkan Korttelikotiyhdistys ry, Kotkan Vammaisten Yhteisjärjestö ry, Kotkan Yrittäjät ry ja Sininauhaliitto ry. Ohjaavaa henkilökuntaa säätiöllä on noin 50 ja asiakastyöntekijöitä noin 50. Päivittäin toiminnan piirissä on noin 400 ja vuosittain yli 650 henkilöä. Toimipisteitä säätiöllä on yhteensä 13, Kotkassa, Haminassa ja Virolahdella. Toimialueena säätiöllä on Kymenlaakson eteläinen osa. Säätiön liikevaihto on nykyisin noin 4,3 milj. euroa vuodessa.(Sotek-säätiö.)

Neljäksi tärkeimmäksi arvoksi säätiö nostaa asiakaslähtöisyyden, vastuullisuuden, palvelukeskeisyyden sekä tavoitteellisuuden. Asiakaslähtöisyys tarkoittaa suunnitelmallista ja tavoitteellista ohjausta ja valmennusta, joka huomioi asiakkaan tarpeet ja yksilöllisyyden. Vastuullisuus tarkoittaa vastuun kantamista asiakkaan hyvinvoinnista ja elämäntilanteesta avoimessa yhteistyössä sidosryhmien kanssa. Palvelukeskeisyys on ohjausta reagoimaan ostajien palvelutarpeisiin joustavasti, ostajien tarpeita vastaavaksi. Tavoitteellisuus ja tuloksellisuus ovat määrätietoista etenemistä kohti yhdessä sovittuja päämääriä sekä asiakastyössä että taloudellisessa toiminnassa.(Sotek-säätiö.)

Sotek-säätiön toiminta-ajatus on olla kolmannen sektorin yhteisö, joka tuottaa työ- ja päivätoimintoja vajaakuntoisille ja vaikeasti työllistyville. Säätiö kuntouttaa ja valmennuttaa asiakkaitaan työn ja koulutuksen avulla sekä pyrkii kehittämään omaa toimintaansa yhteistyössä toimialueensa kuntien ja yhteistyökumppaneiden kanssa huomioiden alueelliset tarpeet, lainsäädännön ja muut ohjeet.(Sotek-säätiö.)

Sotek-säätiön toiminta-ajatus on olla kolmannen sektorin yhteisö, joka tuottaa työ- ja päivätoimintoja vajaakuntoisille ja vaikeasti työllistyville. Säätiö kuntouttaa ja valmennuttaa asiakkaitaan työn ja koulutuksen avulla, sekä pyrkii kehittämään omaa toimintaansa yhteistyössä toimialueensa kuntien ja yhteistyökumppaneiden kanssa huomioiden alueelliset tarpeet, lainsäädännön ja muut ohjeet. Säätiö on johtava asiantuntija työn ja koulutuksen avulla tapahtuvassa kuntoutuksessa ja valmennuksessa Etelä-Kymenlaaksossa.(Sotek-säätiö.)

Toiminnan tavoitteena säätiöllä on edistää vaikeasti työllistyvien ja vajaakuntoisten henkilöiden työ- ja toimintakykyä ja samalla heidän työllistymistä. Tavoitteena on myös lisätä henkilöiden itsenäistä kouluttautumista ja työllistymisasiäisyyttä, oma-aloitteisuutta, sosiaalisuutta ja elämänhallintaa. Säätiö pyrkii tähän tavoitteeseen tarjoamalla asiakkaille sosiaalisena työtoimintaa sekä erilaisia työllistymis- kuntoutus- ja koulutuspalveluja. Muita tavoitteita edellisten tavoitteiden lisäksi Sotek-säätiöllä ovat mm. työkokemuksen antaminen, työ- ja toimintakyvyn kartoitus, totuttaminen työelämään ja itseluottamuksen kasvattaminen.(Sotek-säätiö.)

Säätiö harjoittaa sosiaalihuollollista ja tuotannollista työtoimintaa, muussa kuin liikeloudellisessa tarkoituksessa. Lisäksi säätiö myy kuntoutus-, koulutus- ja valmennuspalveluja julkisille ja yksityisille yhteisöille sekä yksityishenkilöille.(Sotek-säätiö.)

4 HALLITUKSEN POLITIIKKAOHJELMA – LIIKUNNAN POLITIIKKAOHJELMA

Vuonna 2007 Suomen pääministeri Matti Vanhasen II:n hallitus käynnisti kolme politiikkaohjelmaa edellisten neljän tilalle. Näitä uusia politiikkaohjelmia johtavat ja koordinoivat ohjelmista vastaavat ministerit. Ohjelmat jatkuvat normaalisti myös pääministeri Mari Kiviniemen hallituskaudella. Politiikkaohjelmien tarkemmat sisällöt ja suunnitelmat vahvistettiin hallituksen strategia-asiakirjassa 5.12.2007. Nämä kolme politiikkaohjelmaa ovat työn, yrittämisen ja työelämän politiikkaohjelma, terveyden

edistämisen politiikkaohjelma ja lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin politiikkaohjelma.(Valtioneuvosto 2007.)

Politiikkaohjelmat ovat hallitusohjelmassa määriteltyjä laajoja, poikkihallinnollisia tehtäväkokonaisuuksia hallituksen keskeisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Politiikkaohjelmat koostuvat eri ministeriöiden toimialoihin kuuluvista toimenpiteistä, hankkeista ja määrärahoista.(Valtioneuvosto 2007.)

Liikunnan politiikkaohjelma on osa terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa. Liikunnan politiikalla painopiste on lasten ja nuorten liikunnassa. Kyseisellä politiikalla yritetään edistää väestön hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä elämänkaaren eri vaiheissa. On myös tarkoitus parantaa liikunnan paikallisen tason toimintaedellytyksiä ja liikunnan asemaa kunnallisena peruspalveluna sekä vahvistaa liikunnan laaja-alaista tasa-arvoa ja arkiliikunnan edellytyksiä. Liikuntapolitiikan avulla pystyttäisiin kiinnittämään myös enemmän huomiota erityisryhmiin ja kansalaisjärjestöjen toimintaedellytyksiin. Erityistarkasteluun on otettu koululiikunnan lisääminen. Koulujen ja toisen asteen opiskelupaikkojen pihoja on kehitettävä liikuntaa edistäväksi. (Valtioneuvosto 2007.)

Liikuntajärjestöjä ohjataan opetusministeriön toimesta suuntaamaan toimintaansa lapsille ja nuorille, joiden valmiudet eivät riitä jatkuvaan harjoitteluun vaativaan kilpailutoimintaan. Liikunnan politiikkaohjelman avulla tulee myös räätälöidä liikuntapalveluita erityisesti riskiryhmiin kuuluville henkilöille, jotta saadaan kavennettua terveyseroja. Mielenterveyskuntoutujille on myös syytä kohdistaa toimenpiteitä sekä kehittää vammaisten liikuntapalveluja.(Valtioneuvosto 2007.)

Työikäisten liikunnassa tulee korostaa liikunnan monipuolisuutta, sillä työkyvyn ylläpito edellyttää myös hyvää tuki- ja liikuntaelimistön terveyskuntoa. Hyvä terveyskunto auttaa myös työttömiä työhaussa. Tärkeitä toimijoita vähän liikkuvien ihmisten tavoittamisessa ovat perusterveydenhuolto sekä työterveyshuolto. Liikkumisresepti on otettu jo käyttöön, mutta sen kehitys vaatii edelleen työtä.(Valtioneuvosto 2007.)

5 TOIMINTATUTKIMUSPROSESSI

5.1 Toimintatutkimus

Toimintatutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi ja käytäntöä kehitetään toimintatutkimuksessa järkeä käyttämällä. Toimintatutkimuksessa tutkitaan ihmisen toimintaa, sillä ihmisen lajityypillisinä piirteinä pidetään järkiperäisyyttä ja tavoitteellisuutta. Toiminta voi olla tarkoituksetonta tai päämäärätöntä, mutta se ei ole silloin toimintatutkimuksen kannalta kiinnostavaa. Toimintatutkimus kohdistuu erityisesti ihmisen sosiaaliseen toimintaan, joka puolestaan pohjautuu vuorovaikutukseen. Ihmiset suuntaavat oman toimintansa toisiin yksilöihin tai ottavat heidät huomioon omassa toiminnassaan. Heitä ohjaa yhteisestä toiminnasta ja sen tarkoituksesta tehdyt tulkinnat, merkitykset ja näkemykset. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 16 – 17.)

Toimintatutkimus on yleensä ajallisesti rajattu tutkimus- ja kehittämisprojekti, jonka avulla suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Toiminnan laajuudesta riippuen toimintatutkimus voidaan jakaa viiteen eri analyysitasoon, johon kuuluvat yksilö, ryhmä, ryhmien väliset suhteet, organisaatio ja alueellinen verkosto (Heikkinen ym. 2007, 17.) Tässä tutkimuksessa perehdymme etenkin yksilöanalyysiin, jossa pyrimme luomaan laajan kokonaiskuvan nuoren kokemuksista ohjatulta liikuntajaksolta.

Tutkimukseen sisältyy syklisyys, jaksottaisuus. Yhteen suunnitelmaan perustuvaa kokeilua seuraa toinen kokemusten perusteella paranneltu uusi suunnitelma. Useiden syklien avulla toimintaa hiotaan ja parannellaan. (Heikkinen ym. 2007, 19.)

Tutkimuksessa selvitetään, kuinka asiat ovat ja luodaan teoreettista tietoa havaintojen pohjalta. Tutkimus tavoittelee käytännön hyötyä ja käyttökelpoista tietoa. Toimintatutkija osallistuu toimintaan tehden tutkimuskohteeseensa tarkoitukselliseen muutokseen tähtäävän väliintulon, ns. intervention. Tutkija on aktiivinen vaikuttaja ja toimija. Tarkoituksena on myös luoda uskoa ihmisten omiin kykyihin ja toimintamahdollisuuksiin. Toisin sanoen, tutkija pyrkii voimaannuttamaan tai valtauttamaan tutkittavia. (Heikkinen ym. 2007, 20)

Kun tutkija hankkii ensin aineiston ulkopuolisesta näkökulmasta, analysoi sen ja tekee päätelmänsä sen pohjalta, tutkijalle myös oma välitön kokemus on osa aineistoa. Ha-

vainnot toimivat tutkimusmateriaalina muun tutkimusaineiston ohessa. Ratkaisuja pyritään ymmärtämään ihmisten päämäärien ja motiivien kautta, intentionaalisesti, sillä loogista väitelausetta toimintatutkimus ei tarjoa. Esimerkkinä ”Ilmasto lämpenee”. (Heikkinen ym 2007, 20-21)

5.2 Tapaustutkimusprosessi

Tässä toimintatutkimuksessa on tutkimukseen yhdistetty tapaustutkimus, joka on rajattu kolmeen yksilöön. Yksilöt ovat mukana Sotek-säätiön ohjelmassa, Jobbisryhmässä.

Tapaus voi olla rajattu systeemi kuten yksilö, ryhmä tai ohjelma. Tässä työssä tapaukset ovat yksilöitä, joita on yhteensä kolme. Tapauksien suhteen on oleellista että tutkitavan tapauksen pystyy rajaamaan kohtuullisen selkeästi muusta kontekstista. Tapaus voi olla myös ilmiö tai ajallinen prosessi, jonka rajoja suhteessa kontekstiin on vaikeaa määrittää. Tapaustutkimus on useimmiten monimuotoinen ja iteratiivinen prosessi, joka ei välttämättä etene suoraviivaisesti. Tutkija käy tutkimuksen aikana läpi monia vaiheita, palaa takaisin ja tarkentaa, tutkija laittaa aineistot ns. keskustelemaan keskenään. Tapaustutkimus sisältää kuitenkin, samalla tavalla kuin muutkin tutkimukset, tietyt vaiheet riippumatta siitä minkälaista tutkimusta ollaan tekemässä ja missä järjestyksessä vaiheet tutkimuksessa lopulta tehdään tai esitetään. (Eriksson & Koistinen 2005,19.)

Tapaustutkimuksen keskeisiä vaiheita ovat tutkimuskysymysten muotoileminen, tutkimusasetelman jäsentäminen, tapausten määrittely ja valinta, käytettävien teoreettisten näkökulmien ja teoreettisten käsitteiden määrittely, aineiston ja tutkimuskysymysten välisen vuoropuhelun logiikan selvittäminen, aineiston analyysitapojen ja tulkintasääntöjen päättäminen sekä raportointitavan päättäminen. (Eriksson & Koistinen 2005,19.)

Tapaustutkimuksen tärkein tehtävä on tehdä tapauksesta ymmärrettävä. Tutkimus voi pyrkiä myös kuvaamaan tiettyjä ilmiöitä ja tutkimuksen tyyppi määrittelee yleistettävyyden rajat ja sen, mitä tapauksesta voidaan päätellä. (Laine, Bamberg, Jokinen 2007, 31.) Tässä tutkimuksessa tuloksia ei voi yleistää, mutta niitä voidaan verrata.

Tapaustutkimuksessa on käytössä myös triangulaatio, jolla tarkoitetaan erilaisten menetelmien, tutkijoiden, tietolähteiden ja teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa. Omasa työssämme käytämme eri tutkijoiden tuloksia ja eri menetelmiä taustatietojen ja aineiston kasaamiseen, kuten kyselyt, havainnointi ja osallistuva havainnointi. Triangulaatiossa on siis toisin sanoen kysymys moninäkökulmaisuuudesta tai siitä, että yhdistetään useita menetelmiä ja lähestymistapoja. Se mahdollistaa myös tilanteen, jossa tutkijoiden käyttämät erilaiset menetelmät ja näkökulmat kertovat keskenään ristiriitaisia tutkimustuloksia. Triangulaation avulla on siis mahdollista lisätä tutkimuksen luotettavuutta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

5.3 Tapaustutkimuksen ja toimintatutkimuksen yhdistäminen

Ryhmän koon vuoksi jouduimme punnitsemaan eri vaihtoehtoja tämän tutkimuksen toteuttamiseksi. Alun perin tarkoituksenamme oli tehdä toimintatutkimus kymmenelle nuorelle työttömälle, ja saada tätä kautta kehitystä aikaan. Ryhmän koon pienenemisen vuoksi päätimme säilyttää toimintatutkimuksen rungon, mutta sisällyttää siihen tapaustutkimuksen, joka taas sisältää 3 eri tapausta. Nämä 3 tapausta ovat nuoria työttömiä, jotka jatkoivat toimintaansa edellä mainitussa Sotek-säätiön toteuttamassa ryhmässä.

Tapaustutkimuksen ja toimintatutkimuksen yhdistäminen vaatii tutkijalta monipuolisia taitoja. Empiirisen aineiston kerääminen on työlästä ja tutkijalta edellytetään myös sitoutumista ja tiivistä osallistumista tutkimusprosessiin aineiston keräämisen ja havainnoinnin lisäksi. Toiminnallisuus tuo kuitenkin erityispiirrettä tapaustutkimukseen. (Laine, Bamberg & Jokinen 2007, 245.)

Tavanomainen tapaustutkimus ja toimintatutkimus eroavat toisistaan siinä, miten tutkimuskohdetta arvioidaan ja aineistoa kerätään. Tapaustutkimuksessa arviointi tapahtuu usein vasta, kun toiminta tutkimuskohteessa on jo loppunut. Toimintatutkimuksessa arviointia ja havainnointia suoritetaan samanaikaisesti tutkimusta suoritettaessa. (Laine ym. 2007, 245–246.)

Toiminnallisessa tutkimushankkeessa toiminnan ja tutkimuksen suhde saattaa olla epäselvä. Kun tutkimuskohde on selvillä, aletaan kartoittaa tapauksia, jotka ilmentäisivät tutkimuskohdetta ja kysymyksiä. Alun suunnitteluvaihetta seuraa toimintavaihe. Toimintavaiheessa tutkija pystyy itse vaikuttamaan tapahtumiin. Mm. yksi tapaustut-

kimuksen menetelmä on osallistuva havainnointi, joka mahdollistaa sen, että tutkija saa laajan kuvan tapauksista. Toiminta- tai tapaustutkimuksen käyttöä kannattaa kuitenkin harkita suhteessa omaan työhön ja tutkimusaiheeseen. Tulee esimerkiksi miettiä, millainen lähestymistapa palvelee juuri minun kysymyksiäni. (Laine ym. 2007, 251-252.)

Toiminnallisessa tapaustutkimuksessa toiminnallinen vaihe on tiivis ja kokonaisvaltainen. Tämän vuoksi projektin ajankäyttö voi olla haasteellista, sillä aikaa voi olla hankala löytää aineiston analysoimiselle ja kirjoittamiselle. Toimintatutkimuksen aineiston analyysi helpottuu, kun tutkija on voinut ottaa etäisyyttä tutkittaviin. Kuitenkin on tärkeää muistaa kirjata olennaiset asiat ylös, sillä ne voi unohtua helposti. Aineiston moninaisuus on toimintatutkimuksen vahvuus, mutta sitä voi olla hankala tulkita ja päätelmien tekeminen vaikeutuu. Pulmana voi olla mm. se, mihin tulkinnan pohjaa ja miten osoittaa tulkinnan pätevyys. (Laine ym. 2007, 252-253.)

6 LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET

6.1 Yleistä

Suomalaisista aikuisista enemmistö harrastaa liikuntaa ainakin neljästi viikossa, noin 55 %. Tämä tarkoittaa noin 1,8 miljoonaa suomalaista. Verrattuna vuosiin 2005–2006 liikunnan harrastamisessa on tapahtunut muutos parempaan. On kuitenkin huomioitava, että ikäjakauma on suuri, sillä tutkitut ovat 19–65-vuotiaita ja yleisin liikuntamuoto oli kävely. (Kansallinen liikuntatutkimus, aikuisliikunta 2009- 2010, 6.)

Aikuisten liikkumisessa näkyy sukupuolten välillä eroja liikunnan harrastamisen useudessa. Naisten keskuudessa lähes päivittäin liikkuvia on yli kymmenen prosenttia enemmän kuin miehissä. Yleisesti sekä naiset, että miehet ovat lisänneet liikunnan määrää viime vuosiin verraten. Naisista 45 % harrastaa liikuntaa vähintään viidesti viikossa, kun taas vastaava luku miehillä on 34 %. Yllättävää oli se, että ylempien ja alempien sosiaaliryhmien erot olivat pieniä liikunnan harrastamisen suhteen. Myös maantieteellinen katsaus ei ole poikkeava, sillä tutkimuksen mukaan liikuntaa harrastetaan lähes yhtä paljon joka puolella Suomea. (Kansallinen liikuntatutkimus, aikuisliikunta 2009–2010, 6–7.)

Kuten aikaisemminkin mainittua, suomalaisten aikuisten (19–65-vuotiaiden) suosituin liikuntamuoto on kävely. Kävelyä harrastaa yhteensä noin 1,8 miljoonaa suomalaista aikuista. Yleisesti kuitenkin 62 prosenttia suosii ripeää ja reipasta hikiliikuntaa ja 66 prosenttia tutkimuksen perusteella liikkuu riittävästi. (Kansallinen liikuntatutkimus, aikuisliikunta 2009–2010, 9–10.)

Kansallisen liikuntatutkimuksen mukaan 15–18-vuotiaista 91 % harrastaa liikuntaa. On otettava kuitenkin huomioon se, että vastaajilla voi olla eri käsityksiä liikunnan harrastamisesta ja laadusta. Yleisesti vuosina 2009–2010 lapsista ja nuorista yli puolet, n. 59 prosenttia harrasti liikuntaa ainakin kolmesti viikossa ja yleisintä oli, että nuorilla oli kaksi lajia, joita he harrastivat. Suurin osa vastaajista harrasti liikuntaa omatoimisesti tai kaverin vaikutuksesta, mutta lähes yhtä suuri määrä vastaajista kuului osaksi seuratoimintaa. Pojilla urheiluseuratoiminta oli aktiivisempaa kuin tytöillä. Lajeista jalkapallo oli ylivoimaisesti vuosina 2009–2010 suosituin, jonka jälkeen mm. pyöräily, uinti ja juoksulenkkeily olivat listattuna. (Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, lapset ja nuoret, 29–33)

Wirkkalan Samin pro gradu -tutkielma selvittää mm. liikunnan muodon merkitystä ja liikuntatuntien sisällön laatua ala-aste-ikäisillä lapsilla. Verratessa kansallista liikuntatutkimusta on myös huomioitava, että lapsen ikä ja tausta on merkittävä tekijä liikunnan harrastamisen määrän ja sen kokemisen suhteen. Wirkkalan tutkimuksen mukaan oppilaiden innostumiseen ja motivaatioon vaikuttivat ympäristö, vanhempien kiinnostuneisuus koulunkäyntiä kohtaan, oppilaan kaverit, tunnilla vallitseva ilmapiiri ja ulkoiset välineet.

Liikunnan terveysvaikutuksia on tutkittu paljon, ja on pystytty selkeästi todistamaan, että liikunnan rasittavuudella, määrällä sekä laadulla on merkitystä terveysvaikutuksia tutkittaessa. Selvimmin liikunnan vaikutukset pystytään näyttämään toteen kehon kuormittavissa osissa, kuten esimerkiksi lihaksissa, luustossa, nivelissä, verenkierrössä jne. Liikunnalla pystytään varmiten säilyttämään ja turvaamaan fyysinen toimintakyky, ja siksi se onkin erittäin tärkeä toiminto vanhenemisen ja pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä. Se vaikuttaa ihmisen kehon kuormittaviin osiin, mutta myös esimerkiksi rasvasoluihin sekä verenpaineeseen. Sillä on myös todettu olevan vaikutusta ihmisen pysyväkseen terveyteen ja hyvinvointiin. (Niskanen 2011.)

Suosittelavaa olisi, että kestävyyskuntoa kehitettäisiin viikossa yhteensä 2,5 tuntia reippaasti liikkumalla, tai 1 tunti ja 15 minuuttia rasittavasti. Aloittelijalle esimerkiksi kävely tai pyöräily sopii kevyempään liikuntasuoritukseen tähdätessä. Lajit, kuten juoksu, porras- tai ylämäkikävely, maastohiihto, nopeat pallo- ja mailapelit ovat hyviä esimerkkejä rasittavasta liikunnasta. Tärkeää on kuitenkin muistaa, että liikkumiset on hyvä jakaa useammalle päivälle, ettei yhden päivän kuormitus kasva liian suureksi. Liikuntakerran tulisi kestää vähintään 10 min. (UKK-instituutti 2009.)

Lihassoimaa ja liikehallintaa tulisi kehittää uusien suositusten mukaan kaksi kertaa viikossa. Tähän tarkoitukseen kuntosali ja kuntopiiri sekä erilaiset liikehallintaa kehittävät lajit kuten tanssi, pallopelit ja luistelu ovat sopivia. Kuntosalilla suuria lihasryhmiä tukevia liikkeitä tulisi tehdä 8-10 ja toistoja kussakin liikkeessä 8-12. (UKK-instituutti 2009)

Liikunta vaikuttaa terveystuntoon, kuten terveyteenkin myönteisesti, kun taas sen puute kielteisesti. Riittävän terveystunnon avulla ihminen selviytyy arkipäivän toiminnoista liikaa väsymättä. Huono kunto altistaa ihmistä sairauksille ja toiminnan rajoituksille. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 32.)

Monet liikunnan vaikutukset näkyvät terveystunnon joissakin osatekijöissä ja vaikuttavat näin ihmisen terveyteen ja toimintakykyyn. Käsitteessä terveystunto yhdistyvät johdonmukaisella tavalla liikunnan, fyysisen tunnon ja terveyden väliset yhteydet. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 33 – 34)

Liikuntaa lisäämällä ei pelkästään enää kompensoi liikkumattomuuden vaikutuksia, vaan myös rakentaa terveyttä ja toimintakykyä. Sitä lisäämällä on mahdollisuus nostaa toimintakyky kohtalaiselle tai hyvälle tasolle, mutta tason saavuttamiseen tarvitsee kohtalaisesti liikuntaa. Kohtalaisen liikkumisen saavuttaminen on mahdollista useimmille, sillä kohtalaisen fyysisen aktiivisuuden saavuttaa aktiivisilla päivittäisillä toiminnoilla tai erillisenä harrastuksena. Tällainen liikunta on kaikille suositeltavaa, sillä siitä katsotaan olevan kaikille hyötyä jossakin elämän vaiheessa. Varmien kohtalaisesta liikunnasta hyötyvät lapset sekä vanhat, sillä liikunta on tarpeellinen kasvun ja kehityksen tuki. Vanhemmille, liikunnasta on apua ikääntymisen tuomien haittojen hidastajana. Kohtalaisesta liikunnasta on hyötyä niin terveille kuin sairaillekin, terveille ihmisillä tällainen liikunta on tehokasta tautien torjunnassa ja sairailta liikunta toimii sairauksien haittojen vähentämisessä. Terveystuntoiksi voidaan nimittää sellais-

ta liikkumista, joka tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella. Terveysliikunnassa liikutaan myös ilman suuria vaaroja, riippumatta toiminnan tavoitteista ja toteuttamistavoista. On huomioitavaa, että liikkumisessa tärkeintä on tulos, eikä toteuttamistapa. (Vuori 2001, 12 – 15.)

6.2 Fyysiset vaikutukset

Liikunnalla voidaan lisätä ihmisen lihaksissa niin sanottuja nopeita- eli voimasäikeitä. Nämä nopeat säikeet jaetaan vielä kahteen erilliseen ryhmään, jotka toiset vaikuttavat ihmisen hapenottokykyyn ja toiset vaikuttavat ihmisen elimistön glukoosin muodostumiseen. Ihmisellä on myös niin sanottuja hitaita säikeitä, joiden lisääntymiseen ei pystytä hirveästi vaikuttamaan liikunnalla, mutta liikuntaa vähentämällä hitaiden säikeiden määrä pienenee, joka on taas yhteydessä heikentyneeseen insuliiniherkkyyteen ja rasvojen hidastuneeseen palamiseen. Tämä vaikuttaa muun muassa ihmisen painon nousuun sekä metabolisen oireyhtymän kehittymiseen. (Niskanen 2009.)

Liikunta ehkäisee verihiutaleiden kasaantumista verisuonissa ja ehkäisee samalla veritulppien syntymistä. Säännöllisellä liikunnalla voi vaikuttaa myös sepelvaltimotaudin vaaratekijöihin, sillä liikunnalla voi pienentää sepelvaltimoiden ahtaumien kokoa. Liikunta vähentää myös kohonnutta lepoverenpainetta, joka on taas vaikutuksessa ihmisen elimistön rasva- ja sokeriaineenvaihduntaan. Liikunta myös lisää energiankulutusta, jolla on vaikutuksia liikapainon vähenemiseen ja painonhallintaan. (Kukkonen-Harjula 2008.)

Liikunnan avulla ihminen kuormittaa luustoa, ja samalla vahvistaa, lujittaa sekä samalla ehkäisee sitä osteoporoosilta. Kuormitus on välttämätöntä luuston hyvinvoinnille ja parhaiten luustoa vahvistetaan sellaisilla liikuntamuodoilla, jossa kannatellaan oman kehon painoa sekä tehdään töitä painovoimaa vastaan. Luusto reagoi eniten nopeisiin ja voimakkaisiin liikkeisiin, kuten erilaisiin hyppyihin sekä liikkeisiin, jossa liike pysäytetään nopeasti ja kiihdytetään uudelleen. Luusto ei kuitenkaan pysty varastoimaan liikunnan vaikutuksia, jolloin liikunnan tulisikin olla säännöllistä. On myös hyvä valita liikuntaharrastukset niin, että ne kuormittavat luustoa monipuolisesti. (Suomen osteoporoosiliitto ry.)

Harjoittelemalla ihminen pystyy vaikuttamaan myös omaan hapenottokykyyn, etenkin nuoruusiässä. Aikuisiässä kovalla fyysisellä rasituksella, sekä nuorempana tapahtuval-

la liikunta-aktiivisuudella pystyy vaikuttamaan ihmisen vitaalikapasiteettiin. Tutkimukset ovat osoittaneet matalan vitaalikapasiteetin ennustaneen sydän- ja verisuonisairauksien kehittymistä sekä tyypin 2 diabetesta. Hyvä hapenottokyvyn ja hyvän fyysisen kunnan edellytyksenä ovat hyvä sydän- ja verenkiertoelimistön toiminta. Aktiivinen liikuntatottumus pienentää sydämen leposykettä ja verenpainetta. Liikunta lisää myös sydänlihaksen kokoa, sekä parantaa lihaksiston verenkiertoa ja hapen käyttöä. Liikkumisen seurauksena sydämen iskutilavuus kasvaa, myös verenkierron ääreisvas-tus laskee ja elimistöä ravitsevien hiussuonten tiheys kasvaa ja niiden toiminta yleisellä tasolla paranee. (Niskanen 2009.)

Tietty määrä fyysistä kuormitusta ja liikuntaa on välttämätöntä ihmisen ruumiinrakenteelle ja toiminnoille, jotta ne pysyisivät kunnossa. Vähimmäismäärä liikuntaa, eli fyysistä kuormitusta ehkäisee liikkumattomuuden haittoja sekä samalla tuottaa kohtalaisen terveyden ja toimintakyvyn, jotka ovat riippuvaisia liikunnasta. Jo päivittäisillä toiminnoilla toteutuu vähimmäismäärä fyysistä aktiivisuutta. Fyysistä aktiivisuutta voi lisätä päivittäisiin toimintoihin esimerkiksi kulkemalla välimatkoja kävellen tai pyöräillen. Tämän tyylistä liikkumista kutsutaan ”hyötyliikunnaksi”. (Vuori 2001, 12 – 14.)

Liikunta sen eri muodoissa kuormittaa eri elimiä ja toimintoja eri tavoin. Tämän vuoksi tarvitaan erilaisia liikuntasuorituksia ja harjoitusohjelmia, jotta saadaan monipuolisia vaikutuksia aikaiseksi. Uusien tietojen ja kokemusten avulla on voitu laatia yhä tehokkaampia liikuntaohjelmia, jotka tuottavat tavoitteen mukaisesti juuri tiettyjä vaikutuksia elimistön ja kehon rakenteisiin sekä toimintoihin. Tiedon ja kokemuksen avulla on voitu luoda esimerkiksi niin sanottu ”luuliikunta” sekä toiseksi esimerkiksi sokeritaudin ehkäisyyn tarkoitettu ”diabetesliikunta”. (Vuori 2001, 20 – 21.)

Hyvä kestävyyskunto vähentää muun muassa sepelvaltimotaudin, kohonneen verenpaineen, tyypin II diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän vaaraa. Hyvä kestävyyskunto suojaa monien mekanismien välityksellä verisuonisairauksilta, sillä kestävyyskunto on yhteydessä useisiin verisuonisairauksien riskitekijöihin. Hyvä verenkierto- ja hengityselimistö on yhteydessä pienempään riskiin olla liikapainoinen tai lihava, parempiin rasva-arvoihin, vähäisempiin sokeriaineenvaihdunnan häiriöihin ja matalampaan verenpaineeseen. Hyväkuntoisella henkilöllä verisuonet ovat elastisempia kuin huonokuntoisella, hyväkuntoisella myös tulehduksesta kertovat mittarit ovat matala-

lammalla tasolla. Hyväkuntoisella myös sydänlihaksen rakenne ja toiminta ovat erilaisia kuin huonokuntoisella, tämä selittää osaltaan pienempää sydän- ja verisuonisairausriskiä. Hyväkuntoisella ihmisellä leposyke on alhaisempi, sekä vasemman kamion seinämä ja sydämen iskutilavuus suurempi kuin huonokuntoisella. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 34.)

Kestävyyskunnolla on myös vaikutuksia ihmisen aineenvaihdunnassa. Runsas rasvakudoksen määrä vatsaontelossa ja ihonalaiskudoksessa ovat yhteydessä huonoon kuntoon. (Fogelholm ym.2011, 34–35) Kati Moilanen on mm. tutkinut rasvaprosentin vähenemistä työikäisten liikuntainterventiotutkimuksessa Oulussa vuonna 2009. Kyseisessä tutkimuksessa rasvaprosentin määrä naisilla oli hieman suurempi kuin miehillä, mutta naisten aerobinen kunto lähtötesteissä oli miehiä parempi. Tämä tulos on poikkeava, jos vertaa Fogelholmiin(kts. Moilanen 2009). Rasvaprosentin väheneminen ei ollut tilastollisesti merkittävä puolen vuoden seurantatuloksen jälkeen, mutta se pieneeni ikää, sukupuolta tai asemaa katsomatta. Kestävyyskunnan ja painon välillä löytyy Fogelholmin mukaan yhteys, sillä mitä suurempi paino ihmisellä on, sitä huonompi hapenottokyky. Kestävyyskunnan on havaittu olevan yhteydessä myös sokeriaineenvaihduntaan ja insuliiniherkkyyteen, sillä huono kunto altistaa sokeriaineenvaihdunnan häiriölle ja diabeteksen kehittymiselle. Huono kestävyyskunto on yhteydessä myös epäedullisille rasva-arvoille ja kohonneelle verenpaineelle, näin huonokuntoiselle muodostuu suurempi riski metaboliselle oireyhtymälle. (Fogelholm ym. 2011. 34 – 35.)

Kestävyyskunnolla on yhteyttä myös tuki- ja liikuntaelimistön terveyteen ja vamma-riskiin. Fyysisen aktiivisuuden yhteys luustoon selkeä, mutta fyysisen kunnan ja luuston välinen yhteys on monimutkaisempi. Voima-, notkeus- ja nopeustestien tulokset ovat kestävyyskuntoa selkeämmin yhteydessä luun mineraalitiheyteen. Varusmiehille tehdyn tutkimuksen perusteella on huomattu, että niin huono lihas- ja kestävyyskunto, mutta myös erinomainen kunto voi altistaa erilaisille tuki- ja liikuntaelimistön vammoille. (Fogelholm ym. 2011, 35.)

Kestävyyskunnan lisäksi on todettu, että notkeudella, lihasvoimalla ja lihaskestävyydellä on suuri vaikutus tuki- ja liikuntaelimistön kuntoon. Niillä on vaikutusta lihas- ja tukikudosten rakenteisiin, toimintoihin ja sairauksiin. Nivelten liikkuvuudella ja lihas-ten voiman heikkenemisellä on vaikutusta erityisesti ikääntyneiden liikkumiseen ja

päivittäisistä toimista selviytymiseen. Selkävaivaisilla selkärangan ja alaraajojen jäykkyys sekä yliliikkuvuus aiheuttavat kipua sekä toimintakyvyn heikkenemistä. Vartalon lihasten huono lihaskestävyys saattaa johtaa nopeaan väsymiseen, joka altistaa selkävammoille. (Suni 2005, 37–41.)

Liikunnan vaikutuksen ilmenemiseen tarvitsee jonkun yksittäisen liikuntasuorituksen tai liikuntaohjelman ylittää tietty voimakkuus tai keston täytyy yltää tiettyyn kynnystasoon. Tämän jälkeen liikunnan vaikutus yleensä voimistuu, kun liikunnan kuormitavuus kasvaa. Monissa liikunnan vaikutuksissa on siten nähtävissä ns. annos-vastesuhde samaan tapaan kuin useiden lääkkeiden vaikutuksissa. Vähitellen tarvitsee liikua enemmän ja enemmän, ja saada sitä kautta enemmän kuormitusta lisähyödyn saamiseksi. Tämän vuoksi harjoittelu tuottaa suurempia vaikutuksia vähemmän liikuneilla kuin enemmän harjoitelleella. (Vuori 2001, 20 – 21.)

Erilaiset vaikutukset liikunnasta ilmenevät eri nopeudella. Liikuntasuorituksen aiheuttama kertavaste voi ilmetä maksimaalisena jo liikuntasuorituksen aikana, kun taas harjoittelun aiheuttamat muutokset saattavat ilmetä vasta kuukausien tai vasta yli vuoden kuluttua, kuten luuston tiheyden muutokset ilmenevät aikaisintaan vuoden kuluttua. Joitakin liikunnan vaikutuksia voi joutua siis odottamaan kauankin aikaa. (Vuori 2001, 20 – 21) Liikunnan jatkuessa, elimistö mukautuu kuormitukseen niin, että josakin vaiheessa liikunnan kuormitus ei ole enää fysiologisesti ylikuormittavaa. Tällöin liikunta ei enää lisää tavoiteltuja vaikutuksia, vaan pelkästään ylläpitää niitä. Tavoiteltaessa suurempia vaikutuksia, on liikunnan kuormitusta lisättävä esimerkiksi rasittavuudella tai määrällä. Tämä lainalaisuus on nimeltään asteittainen lisääminen. (Fogelholm ym 2011, 14.)

Elimistön rakenteet ja toiminnot mukautuvat aina niihin kohdistuvaan kuormitukseen, niin lisääntymiseen kuin vähenemiseen. Liikunnan aiheuttaman kuormituksen loppuessa, myös liikunnan aiheuttamat muutokset katoavat. Kaikki liikunnan vaikutukset ovat palautuvia, mutta vaikutusten katoamisnopeus voi vaihdella tunteista kuukausiin. Saavutettuja vaikutuksia voi pitää samalla tasolla liikunnan avulla, tällöin liikunta voi olla vähäisempää, kunhan teho on kuitenkin samaa tasoa kuin ennenkin. (Vuori 2001, 20 – 21) Mitä monimutkaisempia, enemmän voimaa vaativia, kestoaltaan pitempiä sekä tavallisesta ympäristöstä poikkeavia liikuntasuoritukset ovat, niin sitä useammat elimet ja elinjärjestelmät osallistuvat liikunnan jatkumiseksi tarvittavaan ketjuun. Näin

sitä useampi elin ja elinjärjestelmä joutuvat kuormitukseen. (Fogelholm ym 2011, 12 – 13.)

6.3 Psyykkiset vaikutukset

Sanontaa ”mens sana in corpore sano”- korostetaan nykypäivänä paljon. Tämä tarkoittaa tervettä mieltä terveessä ruumiissa. Tällä tarkoitetaan sitä, että liikunta on tärkeää myös psyykkiselle hyvinvoinnille ja terveydelle. (Sandström, Ahonen 2011, 43.)

Liikunnalla on todettu olevan ihmisessä psyykkisiä terveysvaikutuksia. Eri puolilla maailmaa on tehty paljon erilaisia kokeellisia tutkimuksia, joiden perusteella voidaan osoittaa liikunnan vaikuttavan positiivisesti masennukseen, ahdistukseen, itseluottamukseen, vireyteen, stressin sietoon sekä älylliseen suorituskyykyyn. Myönteinen vaikutus liikunnasta tulee esiin jo ensimmäisen liikuntakerran jälkeen. Liikunnan harrastaja tuntee olonsa suorituksen jälkeen raukealta ja hyvältä. Liikuntasuorituksen aikana ihmisellä on mahdollisuus päästä niin sanotusti irti arjen mieltä painavista asioista, jonka jälkeen olo tuntuu pirteämmältä ja valoisammalta. Tutkimuksien mukaan liikunnan harrastusmuodolla ei sinänsä ole vaikutusta ihmisen psyykeen. Useat liikuntamuodot mahdollistavat kuitenkin sosiaalisiin kontakteihin, kuten joukkuepelit, jolloin harrastajakaverit mahdollistavat joukkueoverin mielialan kohottamisen. Liikunnan tiedetään myös lisäävän kehon välittäjäaineita, endorfiineja, jotka ovat yleensä mukana myös silloin, kun ihmiselle tapahtuu jotakin myönteistä. Endorfiinit saavat ihmisessä aikaan pitkäkestoisen hyvänolon tunteen. Liikunnan tiedetään edistävän myös fyysistä kuntoa, jonka seuraukset voivat parantaa myös ihmisen mielialaa, kuten esimerkiksi arkipäivän askareista helpommin selviäminen. (Ojanen 2002.)

Sanna Nórenin tekemä ”Terveysliikunta psykiatrisessa poliklinisessa hoitotyössä” – tutkimus keräsi aineistoa kolmella eri psykiatrian poliklinikalla. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata miten hoitajat käyttävät terveystoimintaa hoitomenetelmänä työssään sekä terveystoiminnan käytön edistäviä ja estäviä tekijöitä. Kyseisessä tutkimuksessa hoitajat kuvasivat terveystoiminnasta olevan potilaalle mielihyvää sekä yleistä hyötyä, mutta toisaalta liikunta voi vaikuttaa potilaaseen negatiivisesti luomalla potilaalle negatiivisia tunteita ja hankalia tilanteita. Fyysisen terveyden lisäksi terveystoiminta hoitotyössä harjoittaa ja opettaa potilaalle arjessa selviytymisen sekä oireiden hallinnan keinoja. Liikunta toi potilaille jotakin suunniteltavaa arkeen ja vaikutti näin positiivisesti potilaan yleiseen toiminnallisuuteen. (Nóren 2005, 29, 46.)

Edellisessä kappaleessa tuomme esille, että Nórenin tutkimuksen mukaan liikunta voi saada aikaan negatiivisia sekä positiivisia tunteita potilaissa, sillä ryhmätilanne voi saada aikaan erilaisia tuntemuksia. Esa Rovion mukaan liikuntasuoritus ja siinä onnistuminen tai epäonnistuminen on uhka omalle minäkuvalle ja itsearvostukselle. Omien fyysis-motoristen taitojen ja ominaisuuksien lisäksi ryhmä on myös paikka saada suora tai ainakin epäsuoraa palautetta sosiaalisista ryhmätaidoista. (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 55.)

Nórenin tutkimuksessa negatiiviset ajatukset potilailla liittyivät usein pelkoon leimaantumiseen sekä arkuutena osallistua ohjattuihin liikuntaryhmiin. Negatiiviset ajatukset ilmenivät myös yleisenä vaikeutena lähteä pois kotoa. (Nóren 2005, 29-30) Ilkka vuoren mukaan erityisesti aloittelijalle liikunta ei läheskään aina maistu, mutta taitojen, kokemuksen ja onnistumisen lisääntyessä liikunnasta voi suorastaan muotoutua intohimo. (Vuori 2001, 30.)

Liikunnan psyykkisten vaikutusten osalta ei ole helppo osoittaa säännöstenmukaisia ”vasteita” liikunnan ”annoksesta”, kun taas biologisissa vaikutuksissa. Liikunnan henkisiin vaikutuksiin ei ole vielä osoitettu vakuuttavasti päteviä biologisia mekanismeja. (Vuori 2001, 30–31.)

6.4 Sosiaaliset vaikutukset

Luonnollisesti ihmisillä on tarve kuulua johonkin yhteisöön tai ryhmään. Vaikka liikuntaryhmät ovat koossa tietyn ajanjakson verran, voivat ne silti tarjota kuuluvuuden tunteen ja liittymisen kokemuksen ryhmäläisille. (Rovio, Lintunen & Salmi 2009, 203.)

Liikunnan harrastaminen ja kuuluminen yhteisöihin vaikuttaa myönteisesti terveen itsetunnon kehittymiseen, sosiaalisten taitojen oppimiseen, terveellisten elämäntapojen ja terveen elämäntavan omaksumiseen sekä itsensä kehittämiseen määrätietoisesti. Liikunnan myötä on mahdollista kokea aitoja elämyksiä, luoda ystävyyssuhteita ja saada sisältöä elämään. Harrastaminen avaa myös mahdollisuuksia mutkattomaan kanssakäymiseen erilaisten ihmisten kanssa ja sen kautta myös erilaiset asenteet ja näkökannat auttavat lisäämään mm. suvaitsevaisuutta ryhmän jäsenten kesken. (Vuori 2001, 32–33.) Liikunnasta voidaan puhua myös sosiaalisena pääomana, jolla viitataan sosiaalisiin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen (Rovio ym 2009, 203).

Työssämme sosiaalisuus liikunnassa korostuu siten, että haluamme ryhmäläisten kokevan kuuluvuuden tunteen. Pyrimme myös siihen, että emme vaadi ryhmältä liikaa, vaan luomme rennon ilmapiirin, jossa liikunnan harrastamisen kynnys laskisi.

6.5 Työttömyyden ja terveyden välinen yhteys

Tarja Heponiemi, Mikael Wahlström, Marko Elovainio, Timo Sinervon, Ann-Mari Aalto ja Ilmo Keskimäki ovat tutkineet työttömyyden ja terveyden välisiä yhteyksiä tutkimuksessa ”Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin”. Lähtökohtana tutkimukselle oli tieto siitä, että yhteiskunnassa ilmenevät terveyserot ovat suuria työttömien ja työllisten välillä. Tavoitteena on kuitenkin terveyserojen pienentäminen, mikä on ollut esillä myös Matti Vanhasen I hallituksen politiikkaohjelmassakin.

Tutkimukset osoittavat että työttömät voivat niin henkisesti kuin fyysisestikin huonommin kuin työllistyneet. On myös näyttöä sekä kausaalista yhteydestä, eli työttömyys johtaa heikkoon terveyteen että terveysvalikoitumisesta, eli heikko terveys johtaa työttömyyteen. Terveys myös tukee työllistymistä ja työllistyminen parantaa hyvinvointia. (Heponiemi ym. 2008,32.)

Työttömyyden ja terveyden väliseen yhteyteen vaikuttavat taustatekijät kuten ikä, sukupuoli, työttömyysajan kesto ja henkilökohtaiset ominaisuudet. Etenkin nuorilla, työttömyys on myös riski syrjäytymiselle. (Heponiemi ym. 2008,32–33.)

Nuorten työttömyyden on todettu lisäävän psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia, terveyspalvelujen käyttöä, somaattista sairastavuutta sekä yhteiskunnasta vieraantumista. Nuoren toimeentulon niukkuus ja velkaisuus sekä perheen taloudelliseen lamaan liittyvät taloudelliset paineet on todettu olevan suorassa yhteydessä vanhempien ja lasten välisiin riitoihin rahasta. Perheen sisäiset ristiriidat ovat taas usein uhka nuoren mielenterveydelle. (Halonen, Aaltonen, Hämäläinen, Karppi, Kaukinen, Kervilä, Lehtinen, Pere, Puukka, Siitonen, Silvennoinen & Talo 2007, 70.)

1990-luvulla Suomessa on pyritty ehkäisemään nuorten syrjäytymistä käynnistämällä hankkeita, jotka ovat pohjautuneet nuorten tarpeisiin. On arvioitu, että Suomessa on alle 25-vuotiaita syrjäytymisvaarassa olevia nuoria noin 10 000 – 15 000. Suurimmas-
sa syrjäytymisvaarassa on arvioitu olevan ongelmaperheiden lapset ja nuoret, oppimisvaikeuksista kärsivät lapset ja nuoret sekä huumeongelmaiset. Työmarkkinoilta

nuorena syrjäytymisestä aiheutuvat kustannukset voivat muodostua huomattavan suu-
riksi yhteiskunnalle. (Halonen ym. 2007, 70.)

Työttömyyden ja terveyskäyttäytymisen välinen yhteys on monimutkainen. Alkoholin
kulutuksen vaikutuksista on runsaasti näyttöä, sillä alkoholiongelmien johtavat lisään-
tyneeseen työttömyysriskiin. Työttömyyden vaikutukset alkoholin käyttöön vaihtele-
vat eri ryhmissä. Runsas alkoholin käyttö saattaa lisätä työttömyyden negatiivisia vai-
kutuksia. Työttömät käyttävät työllisiä enemmän yleisiä terveyspalveluja, koska hei-
dän sairastavuutensa on suurempi kuin työssä käyvien. Työttömien sairastavuuden ta-
kia myös terveyspalvelujen tarve on heillä suurempi. (Heponiemi ym. 2008, 32.)

Sukupuolieroja tutkittaessa on huomattu, että naiset työllistyvät miehiä heikommin.
Tämä vahvistuu etenkin silloin, jos heillä on jokin erityisongelma. Naiset putoavat
myös miehiä helpommin työelämästä pois terveysongelmien vuoksi. (Heponiemi ym.
2008. 33)

6.6 Itsetunto

Mia Törnblomin mukaan hyvän itsetunnon myötä elämisestä tulee helpompaa, sillä
osaamme suhtautua vastoinkäymisiin ja virheisiin paremmin. Myös suhdetta itseän
hän kuvaa tärkeimmäksi ihmissuhteeksi, mutta muistuttaa myös siitä, että hyvinvoin-
timme riippuu paljolti muista ihmisistä ja erilaisista vuorovaikutuksista, jotka vaikut-
tavat meihin joko myönteisesti tai kielteisesti. (Törnblom 2006, 23–24) Itsetuntoa ku-
vataan myös omanarvon tunnoksi, joka on ihmisen oma arvio monikerroksisesta mi-
nästään. Tätä monikerroksista minää voidaan käsitellä kokonaisuutena, jolloin puhu-
taan yleisestä omanarvontunnosta. Tutkimuksemme kannalta kiinnostavinta on mm.
se, miten omanarvontunto voidaan jakaa. Se voi olla suoritusomanarvontuntoa, sosiaa-
lista omanarvontuntoa tai ulkonäköön liittyvää omanarvontuntoa. (Sandström
& Ahonen 2011, 142)

Hyvän itsetunnon edellytyksinä Mia Törnblom pitää tässä hetkessä elämistä, puutte-
iden hyväksymistä ja persoonallisuuden eheyttä. Tässä hetkessä eläminen tarkoittaa si-
tä, ettei vatvo menneitä ja murehdi vanhoja vääryyksiä tai tulevaisuutta, sillä se kulut-
taa ihmisen voimavaroja, joita tarvitaan vastoinkäymisten käsittelyyn ja oikeiden on-
gelmien ratkaisuun. Mitä enemmän arvostamme tätä hetkeä, sitä paremmat edellytyk-
set meillä on selvitä tulevista haasteista, ilman että varaudumme koko ajan pahim-

paan. Tässä hetkessä eläminen parantaa lisäksi luovuuttamme, sillä pystymme keskittymään juuri siihen, mitä teemme tällä hetkellä. (Törnblom 2006, 61)

Liikunnassa tarkastellaan itsetunnon kehittymistä ns. ryhmäilmiönä, jossa voittamisen kääntopuolella on häviäminen. Kaikista ei kuitenkaan tule huippu-urheilijoita, joten on tärkeä muistaa, ettei tule korostaa voittoa tai häviötä. Näin ollen ryhmän toiminnan kehittämisen suhteen tulisi kehittyä kasvatuksellisiin tavoitteisiin, eikä kilpailullisiin, sillä itsetunto heijastuu kaikkeen ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan. Se vaikuttaa tapahtumien tulkitsemiseen, haasteiden vastaanottamiseen, tehtävistä suoriutumiseen ja lopulta myös onnistumiseen. Yksilöllä on hyvä itsetunto, kun hän havaitsee olemassaolonsa, mutta erityisesti tuntee ja hyväksyy heikkoutensa ja vahvuutensa. (Rovio, Lintunen&Salmi 2009, 224–225)

Itsetunnon osa-alueiksi luetellaan mm. fyysinen itsetunto, sosiaalinen itsetunto, suoritusetunto ja emotionaalinen itsetunto. Näitä kaikkia yhdistää persoonan omat kokemukset kyseisistä osa-alueista ja tunne selviytymisestä ja osaamisesta eri alueilla. (Sandström 2010, 18)

Puutteiden hyväksyminen on tärkeää ja on myös hyvä ymmärtää, että kukaan ei ole täydellinen. Törnblomin mukaan itsesyytökset ovat hyödyttömiä ja typeriä, sillä ne vahingoittavat itsetuntoa. Tämän vuoksi vastuu teoista ja sanoista on tärkeää, sillä vastuun kautta oppii hyväksymään tekemänsä virheet ja oppii anteeksi pyytämisen merkityksen. Itsekunnioitustaan voi kehittää antamalla teot itselleen anteeksi, muuten kehittymisen esteenä on paljon syyllisyyttä ja häpeää. (Törnblom 2006, 62–63.)

Esa Liimatainen on tutkinut väitöskirjassaan liikunnan vaikutuksia ihmisen itsetuntoon. Hänen mukaansa ihmiset pyrkivät toimimaan alueilla, joissa kokevat olevansa hyviä. Fyysisten ominaisuuksien tärkeys kohoaa nuorten iän myötä ja voimakkuuden, nopeuden ja kestävyys merkitys on 17-vuotiailla huomattavasti suurempi kuin 11-vuotiailla. Tässä korostuu myös ihmisen kehitysvaiheet, sillä 11-vuotiaana liikuntaa ei ajatella välttämättä niin tärkeänä fyysisen ylläpidon kannalta, vaan se korostuu nuoruusikään mennessä.

Törnblomin mukaan on tärkeää ottaa vastuuta omista teoistaan, päätöksistään, toiveidensa ja unelmiensa toteuttamisesta, kumppanin valinnasta, toisten ihmisten kohte-

lusta sekä työ- että yksityiselämässä ja omasta onnellisuudesta. (Törnblom 2006, 65–68)

6.7 Motivaatio

Motivaatiota voi olla ulkoista (tietoperäistä), sekä sisäistä (tunneperäistä). Ulkoinen motivaatio vaatii usein kannustimen, tietoisesta virikkeestä, josta toiminta saa aikansa. Tietoperäiseen motivaatioon liitetään usein omat mielenkiinnon kohteet ja arvot, jotka tulevat kasvatuksen myötä. Sisäinen motivaatio aktivoi ja ylläpitää erilaisia toiminnan muotoja. Tyypillisiä esimerkkejä sisäisestä motivaatiosta ovat mm. leikkiminen, etsiminen, leikinomainen toiminta, tutkiminen ja haasteellinen toiminta. Sisäisesti motivoitunut persoona ei siis odota tietoisesti palkkiota toiminnastaan. Seikkaileminen ja haastavissa tehtävissä selviytyminen osoittaa usein, millainen sisäinen motivaatio liikkujana voi parhaimmillaan olla. (Salmela-Aro & Nurmi 2005, 40–45.)

PRIME-mallin koonnut R. West, kokosi malliinsa viisi motivaatioon kuuluvaa tasoa. Yksinkertaisempaan tasoon kuuluvat reaktiot eli käyttäytymisen aloittaminen, muuntelu ja lopettaminen. Toinen taso on ensimmäistä tasoa vähemmän kaavamaisempi, sisältäen käyttäytymistä laukaisevat (impulssit) ja ehkäisevät tekijät (inhibitiot). Näiden tekijöiden toteutumiseen vaikuttavat tarpeet, vireystila, tunnetila ja motiivit, eli kolmas taso. Neljännellä tasolla tilanteen arviointiin kytkeytyvät muun muassa uskomukset sekä viidennen tason toimintasuunnitelmat. Toisaalta motiivit voivat myös muuttaa suunnitelmia. (Sandström 2010, 128.)

Konorskin mallin mukaan motivaatiojärjestelmä on kaksisuuntainen, siihen kuuluu joko palkkion odotus tai rankaisun välttäminen. Kaksisuuntaisesta järjestelmästä puhuttaessa voidaan puhua myös appertiivisestä motivaatiosta, eli lähestymiskäyttäytymisestä ja käyttäytymistä aktivoivasta järjestelmästä BAS sekä aversiivisestä motivaatiosta, eli välttämiskäyttäytymisestä ja käyttäytymistä estävästä järjestelmästä BIS. (Sandström 2010, 128.)

Ihmisen voidaan sanoa olevan motivoitunut silloin, kun hänen toiminnallaan on jokin tavoite tai päämäärä. Tällaista tilannetta ei voida saavuttaa ilman jonkinasteista osallistumista tai omaa tahtoa. Ohjaustilanne on hyvä esimerkki motivoitumisesta, sillä siinä rakentuu myös motivoitumiseen tarvittava luottamus johonkin. Keskinäinen, toimiva yhteistyö on myös motivoitumisen perusta. (Turku 2007, 34.)

Työssämme korostuu liikuntamotivaatio ja tiedetään, että kaikkia ihmisiä ei ole helppo motivoida liikkumaan. Tutkimusten perusteella osataan kuitenkin sanoa, että säännöllinen happitasapainossa tapahtuva liikunta vaikuttaa edullisesti oppimiseen, älykkyyssosamäärään ja työmuistin toimintaan. Vaikka tiedetään myös se, että liikunta vähentää riskiä sairastua erilaisiin metabolisiin sairauksiin ja syöpätauteihin, se ei välttämättä lisää liikunnan määrää. (Sandström 2010, 136.)

Leena Kerttu Linnea Koivula on pro gradussaan tutkinut työyhteisössä vallitsevan oikeudenmukaisuuden vaikutusta ihmisen motivaatioon. Tutkimus osoitti, että koettu oikeudenmukaisuus vaikutti työyhteisön jäseniin positiivisesti liittyen sekä ulkoiseen että sisäiseen motivaatioon. Sisäinen ja ulkoinen motivaatio voivat joutua siis päinvastaisesti koetukselle, jos oikeudenmukaisuutta ei koeta. Tällöin puhutaan amotivaatiosta.

Perinteisesti on ajateltu, että elämäkokemukset ja eletty elämä muokkaavat ihmistä ja hänen persoonallisuuttaan. Ihmissuhteet, oppiminen ja aiemmat kokemukset vaikuttavat siihen, millaisiksi ihmisiksi kehitymme. Tällaista tilannetta kutsutaan vaikutusmalliksi, kun taas valintamalli korostaa ihmisen omia valintoja ja kehitystä omien valintojemme ja vaikutusmahdollisuuksiemme kannalta. (Salmela-Aro, Nurmi 2005, 54.)

Ihmisen kehitystä kuvataan mm. ikäsidonnaiseksi, sillä yksilön varttuessa myös ympäristö muuttuu. Erilaisilla kehitysvaiheilla on oma tehtävänsä, sillä esimerkiksi varhaislapsuudessa kävelemään oppiminen ja kiinteiden ruokien syömisen oppiminen kuuluvat tähän vaiheeseen, kun taas nuoruusvaiheessa oman identiteetin ja sukupuoliroolin hyväksyminen, perhe-elämään valmistautuminen ja työelämään astuminen tulevat kuvioihin. (Salmela-Aro, Nurmi 2005, 54–55.)

Tämän tutkimuksen kannalta motivaatio ja sen löytäminen on haasteellista, sillä yksilöiden omat kokemukset, taustat ja asenteet voivat vaikuttaa tuloksiin. Koivulan tutkimukseen vedoten on myös tärkeää, että ryhmäläiset kokevat oikeudenmukaisuutta, sillä se vaikuttaa ihmisen motivaatioon.

Motivaation syntyminen ja innostuminen on aina osa motivoitumisprosessia. Ongelma on usein se, kun mietitään, mistä motivaatio voi saada alkunsa. Jaksamista voi kuvaila myös rakennuksena, joka on tuettuna neljään tukipilariin. Sen pilareita ovat fyysinen ja psyykinen terveytemme, läheiset ihmissuhteet, tyydytystä tuottava työ ja oma

kokemus elämän tarkoituksesta ja mielestä. Jos ihmisellä ovat nämä kaikki pilarit pystyssä, motivaatio ja energiataso ovat hyvässä mallissa, mutta jos yksikin pilari kaatuu, se vaikuttaa rakennuksen tasapainoon, joka on tässä tapauksessa ihminen. (Hämäläinen 2001, 79.)

Innostumiseen voi kuitenkin itse vaikuttaa miettimällä elämän eri osia ja käsittelemällä asioita toisella tavalla, kuin ennen. Ensin olisi hyvä aloittaa asenteesta, sillä oma asenne elämää kohtaan vaikuttaa siihen, miten käyttäydymme ja koemme epäonnistumiset. Asenteessa korostuu mm. yrittäjyys ja takaiskujen onnistunut kohtaaminen sekä itsensä hyväksyminen. (Hämäläinen 2001, 80-81.)

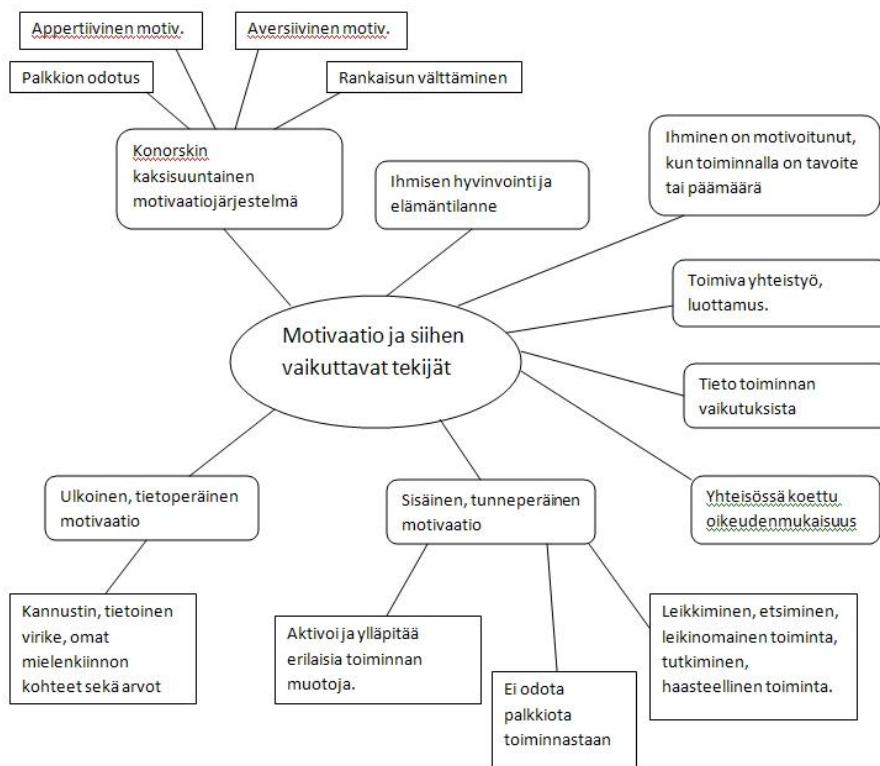
Pelko, helpotus, toivo ja turhautuminen ovat neljä motivoivaa tilaa. Tilat liittyvät joko rankaiseviin tai palkitseviin lopputuloksiin siten, että ennakoitu rankaiseva lopputulos lisää ihmisessä pelkoa, mutta jos mitään ikävää ei tapahdukaan, tuntee ihminen helpotusta. Palkkion ennakointi luo ihmisessä toivoa, kun ilmana palkkiota jääminen luo taas turhautuneisuutta. Konorskin mielestä appertiivinen järjestelmä aktivoituu turhautumisen ja toivon yhteydessä, kun taas aversiivinen silloin, kun pelätään tai ollaan helpottuneita. (Sandström 2010, 130.)

Kun ihmisellä on mahdollisuus valita, mitä hän on motivoitunut tekemään, niin hän miettii järjestykseen palkitsevat ja epämiellyttävät ärsykkeet ja tilanteet. Yleensä ihminen valitsee sellaisen menettelytavan, joka hänen arvion mukaan aiheuttaa vähiten haittaa. (Sandström 2010, 128.)

Ihmisarvoa korostetaan paljon omassa motivaatiossa ja innostumisessa asioihin, sillä se on merkittävää jaksamisessa, jos ihminen voi kokea olevansa yhtä tärkeä kuin muut. Toisten liiallinen miellyttäminen ja epäonnistumisten pelkääminen ei vahvista ihmistä, vaan ajan myötä se voi tuoda erilaisia terveysongelmia ja loppuun palamista. Oma ihmisarvo rakentuu tietyllä tavalla jokaiselle, mutta yrittäminen ja epäonnistumisten sekä kriisien oikea kohtaaminen auttaa ihmistä kehittymään ja olemaan luova. Omaksi itseksi kasvaminen on pitkä prosessi, johon kuuluu onnistumista, epäonnistumista, asioiden punnitsemista ja uudelleen yrittämistä. Tärkeä ominaisuus ihmisarvon kehittämiseen on uskallus, joka auttaa myös ihmistä miettimään, mitä hän itse haluaa. Ihmisarvon kokeminen sisäiseen motivaatioon, josta oma innostus lähtee. Ulkoista motivaatiota kuvaavat esimerkiksi työpaikan ilmapiirin muutosta tai joku ihmissuhde-

ongelma, joka lopulta saadaan ratkaistua. Kuvassa 1 olemme käsitelleet motivaatioon vaikuttavia tekijöitä. (Hämäläinen 2001, 81–86.)

Tutkimusryhmämme motivaatiokeinoina olemme käyttäneet kannustusta sopivassa määrässä. Rakentava ja positiivinen palaute auttaa ihmistä rohkaistumaan ja kokeilemaan eri asioita. Onnistumisista seuraa välittömästi innostumista ja jos palautetta ei saada, uudelleenyrityksen kynnyks nousee korkeaksi. Ihmisen palautteenottokyky ratkaisee myös sen, miten hän reagoi asiaan.(Hämäläinen, 2001, 135-136)



Kuva 1. Motivaatio ja siihen vaikuttavat tekijät

7 TOIMINTAPÄIVIEN SUUNNITTELU

7.1 Ryhmän taustatiedot

Tapasimme ryhmän Jobbis-pajalla ennen tutkimuksen toteutusta ja otimme selvää, mistä lajeista nuoret ovat kiinnostuneet. Kävimme myös avointa keskustelua liikunnasta ja yritimme herättää ajatuksia liikuntaan liittyen. Meille tutkijoille selvisi, että mm. biljardi, sulkapallo ja keilailu nousivat eniten esille kysyessämme, mitä ryhmäläiset haluaisivat kokeilla. Tässä vaiheessa tutkittavia oli vielä 10, ennen kuin osa lopetti toiminnan.

Avoimessa keskustelussa pyrimme luomaan meistä ohjaajista ja tutkimuksen tekijöistä positiivisen kuvan, jotta tulevat liikuntatoteutukset tuntuisivat mielenkiintoisilta.

Ryhmän jäsenistä osa ilmoitti olevansa kiinnostunut liikunnasta, osa ei ollenkaan. Yksi jäsen tiedusteli mahdollisuutta päästä kuntosalille.

Ryhmän yleisilmapiiri vaikutti ensimmäisen tapaamisen aikana tuttavalliselta. Jäsenet selkeästi olivat tutustuneet toisiinsa ja saaneet itselleen tietynlaisen käsityksen ryhmän muista jäsenistä. Huomasimme kuitenkin, että tytöt ja pojat olivat melko erillään toisista ja osa ei osallistunut keskusteluun ollenkaan.

Kaikki ryhmän jäsenet olivat pois työelämästä, työttömiä tai peruskoulun käyneitä nuoria, jotka pyrkivät arkeen takaisin. Osa ilmaisi haluavansa kouluttautua lisää, osa haluisi töihin. Tyttöillä mm. lähihoitajan ja eläinhoitajan ammatti kiinnosti, kun taas pojilla pelkkä töihin pääseminen herätti toiveita.

7.1.1 Ryhmän työllisyystilanne

Henkilöt kohderyhmässämme olivat tietoisesti liittyneet ryhmään, jossa työn haku ja omien mielenkiinnon kohteiden punnitseminen olivat avainasemassa. Kaikki ryhmäläiset olivat joko peruskoulun käyneitä työttömiä tai koulutusta vailla olevia nuoria, jotka eivät vielä tienneet, mitä haluavat opiskella. Ryhmän tarkoituksena oli auttaa nuoria avaamaan ovia työelämän puolelle, sillä jokainen suoritti ryhmässä erilaisia harjoittelujaksoja oman mielenkiinnon ja motivaation puitteissa.

7.1.2 Ryhmän nykyiset liikuntatottumukset

Alun perin tarkoituksenamme oli toteuttaa haastattelut kymmenelle henkilölle, mutta ryhmän koon pienenemisen vuoksi, saimme haastateltua vain kolmea ihmistä ennen virallisia liikuntatoteutuksia. Tämän vuoksi tutkimuksemme toteutustapa vaihtui toiminnallisesta tutkimuksesta tapauskohtaiseksi tutkimukseksi.

Toteutimme myös kyselyn, jossa kartoitimme ryhmän liikuntatottumuksia. Kyselyn teimme kaikille kolmelle henkilölle, kahdelle miehelle ja yhdelle naiselle. Kyselyssä selvitettiin ensin henkilöiden liikunnallisia taustoja. Kysely sisälsi viisi yksinkertaista kysymystä omiin liikuntatottumuksiin liittyen. Tämän jälkeen kartoitimme ryhmän jäsenten tietämystä liikunnan vaikutuksista ihmisen terveydelle, kartoitus sisälsi neljä kysymystä liittyen liikunnan terveysvaikutuksiin.

Kyselyn perusteella kaksi kolmesta harrastaa liikuntaa lenkkeilemällä koiran kanssa tai ilman, yksi ei ollenkaan. Perusteluna liikunnan harrastamattomuuteen on ajan puute. Naispuolinen haastateltava lisäsi liikunnan harrastamiseen myös ratsastamisen, aina kun se on mahdollista. Syy ryhmäläisten liikkumiseen oli joko kaupassa käynti, koiran käyttäminen ulkona tai hyvän olon tuntemisen saavuttaminen.

Kysyttäessä tulevaisuuden suunnitelmia liikkumisen suhteen kaikki vastasivat aikovansa harrastaa liikuntaa joko kuntosalin, lenkkeilyn tai ratsastuksen keinoin. Mieleisiksi liikuntamuodoiksi osoittautuivat lenkkeily, ratsastus, kalastus, kamppailulajit ja liikunta, joka ei ole liian raskasta. Haastateltavista kaksi kolmesta koki kuntonsa hyväksi, yksi huonoksi.

Kohderyhmäläisten kokemukset liikunnan vaikuttavuudesta jakautuivat siten, että yksi perusteli liikuntaa terveyttä edistävänä parantaen kuntoa. Yksi vastasi sen vaikuttavan psyykkiseen hyvinvointiin ja viimeinen haastateltava koki yleisesti saavansa hyvän olon liikunnasta. Kaksi haastateltavista koki saavansa positiivisia tunteita ja hyvän olon liikuntasuoritusten aikana ja jälkeen, yksi ei kommentoinut asiaan.

Kysyimme myös, millaisena ajankohtana liikkuminen tuntuu parhaalta. Haastateltavat vastasivat hyvän ilman ja energian määrän vaikuttavan siihen, koska liikuntaa tekee mieli harrastaa. Kysymykseen ”Onko liikunta mielestäsi vaikuttanut hyvinvointiisi? Miten?” saimme kolme erilaista vastausta. Yksi perusteli unen laadun olevan parem-

paa (nukkuu yönsä paremmin), yksi perusteli asiaa mielialan kohoamisella ja yksi yleiskunnon kohoamisella.

7.1.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Kysely on aineistonkeruutapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu eli standardoitu. Vakiointi tarkoittaa sitä, että jokaiselta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselyä käytetään, kun halutaan selvittää henkilöä koskevia asioita, kuten käyttäytymistä, asenteita, ominaisuuksia tai mielipiteitä. (Vilkkä 2007, 28.)

Tutkimussuunnitelma on edellytys onnistuneelle mittarille, sillä kyselylomake ja suunnitelma kietoutuvat yhteen. Lomakkeessa tulisi olla esillä ne asiat, mitä tutkimussuunnitelmassa sanotaan mitattavan. (Vilkkä 2007, 28.)

Loimme kyselylomakkeen siten, että otimme huomioon motivoitumisen, lähtötekijät liikunnan suhteen, tulevaisuuden ja liikunnan terveysvaikutukset. Tavoitteena oli saada selkeä kuva jokaisen tapauksen liikkumishistoriasta ja motivoitumisesta liikkumiseen sekä oman hyvinvoinnin parantamiseen. Halusimme myös selvittää, mitä mieltä tapaukset ovat liikunnan vaikutuksista omaan hyvinvointiin.

Viisi ensimmäistä kysymystä koostuivat taustojen selvityksestä:

1. Harrastatko liikuntaa? Jos kyllä, niin kuinka usein? Jos et, niin miksi?
2. Jos liikut, mikä on syy liikkumiseen?
3. Aiotko tulevaisuudessa harrastaa liikuntaa? Miten?
4. Mikä on mieleisin liikuntamuoto?
5. Koetko oman kuntosi hyväksi? Haluaisitko parantaa sitä?

Neljä seuraavaa kysymystä liittyivät liikunnan terveysvaikutuksiin:

1. Miten koet liikunnan edistävän terveyttäsi?
2. Mitkä ovat tuntemuksesi ennen liikuntasuoritusta? Entä sen jälkeen?
3. Milloin sinun tekee mieli liikkua?
4. Onko liikunta mielestäsi vaikuttanut hyvinvointiisi? Miten?

7.2 Liikunnalliset tavoitteet

Liikuntatuntien suunnittelujen ohessa mietimme ryhmälle mahdollisimman realistisia tavoitteita. Tavoitteemme liikuntatunneille muotoutuivat ohjelman selkiytyessä, ja saimme kolme luotua kolme tavoitetta, jotka osaltaan pohjautuvat myös päätavoitteisiimme:

1. Innostaa nuorta kokeilemaan useita eri lajeja ja löytää itselleen yhden
2. Innostetaan omalla esimerkillä motivoitumaan lajien kokeiluun
3. Kannustetaan nuorta liikuntatunneilla, jotta hän tuntee itsensä hyväksytyksi liikkuessaan. Samalla nuori tuntee onnistumisen riemun, jonka avulla nuori motivoituu paremmin liikkumaan.

7.3 Resurssianalyysi

Tutkimuksen aloittamisen kannalta oli tärkeää tietää omat, sekä ryhmän resurssit liikuntatunteja varten. Meidän tuli ottaa myös huomioon taloudelliset, sekä materiaaliset resurssit.

Osallistujamäärä olisi tutkimuksen alussa ollut kymmenen, mutta lopulta omaa liikunta- ja havainnointiosuutta suorittaessamme saimme materiaalin kolmelta henkilöltä. Olemme kuitenkin tyytyväisiä näihin kolmeen, sillä näistä jokainen oli paikalla jokaisessa toiminnassa, lukuun ottamatta yhtä poissaoloa. Kuljetukset liikuntatoteutuksiin onnistui Sotek-säätiön puolelta, joten saimme sujuvasti koko ryhmän paikalle samanaikaisesti.

Jo tutkimuksen alussa ilmeni, että mahdollisesti joihinkin maksullisiin liikuntamuotoihin Sotek-säätiö olisi valmis osallistumaan kustantamalla ne meille tutkijoille sekä ryhmän jäsenille. Kaikki suunnittelemamme liikuntalajit olivat maksuttomia, paitsi keilailu. Varasimme keilahallin käyttöömmme yhdeksi tunniksi 14.4.2011 Kotkan keilahallista. Sotek -säätiö kustansi kyseisen tunnin.

Loput liikuntatunneista suoritimme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun toimitiloissa Jylpyllä. Varasimme kerrallaan kaksi tuntia, jotta aika riittäisi varmasti alku- sekä loppuverryttelyihin. Otimme puhelimitse yhteyttä Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikunnan lehtoriin Marja- Sisko Luoteeseen varataksemme liikuntasalin kolmeksi

päiväksi. Varaustilanteen puitteissa saimme varattua päivät 5.4, 7.4 ja 12.4.2011. Käytössämme näinä päivinä olivat kaikki Jylpyn liikuntasalin tarjoamat välineet, joihin kuuluivat mm. jumppamatot, mailat, pallot ja verkot.

Resurssit tätä tutkimusta varten olivat ihanteelliset, sillä ilman koulun liikuntasalia lajien monipuolisuus olisi jäänyt puutteelliseksi. Saimme järjestettyä ryhmälle tarpeeksi laajan kokemuksen erilaisista lajeista, ottaen myös heidän omat toiveet huomioon.

Ohjaajina meidän omat resurssit perustuivat lähinnä omiin kokemuksiimme liikunnasta, sillä olemme molemmat aktiivisia liikkujia. Molemmilla ohjaajilla on myös aiempaa kokemusta liikunnan ohjauksesta, kannustamisesta ja joukkueurheilusta.

7.4 Liikuntalajien valinta

Suunnitteluvaiheessa otimme huomioon parhaamme mukaan ne lajit, jotka kiinnostavat ryhmäläisiä eniten. Näitä lajeja oli mm. Sulkapallo, salibandy ja keilailu. Tarkoituksena oli suunnitelmavaiheessa toteuttaa ryhmälle 4–5 liikuntatapahtumaa, joiden kautta saisimme heitä motivoitumaan liikkumaan myös jatkossa. Otimme myös huomioon ryhmän koon ja sen, että kaikki pääsevät osallistumaan tuntematta syrjintää.

Suunnitelmaamme kuului myös jatkuva havainnointi, kirjaaminen ja ryhmäläisten syvällisempi ymmärtäminen, jotta saisimme muodostettua kokonaiskuvan heidän tilanteestaan liikunnan ja motivaatiotason suhteen. Tarkoituksena oli tuottaa mahdollisimman mielekäs kokonaisuus nuorille, jotta he voisivat kokea onnistumisen tunteen ja hyvän olon tunteen, jonka liikunta saa aikaan.

Ryhmän liikuntataustat on otettu myös huomioon suunnitelmavaiheessa. Liikunta ei saanut olla liian rankkaa, mutta tavoitteena oli ns. ”hikiliikunta”. Lajien vaihtelevuuden ja rankkuustason oli myös oltava sopivia, sillä pyrimme hakemaan jokaiselle yksilölle omaan kuntotasoon nähden sopivan lajin. Otimme myös huomioon rahatilanteen ja pyrimme etsimään liikuntamuotoja, jotka mahdollistaisivat liikunnan harrastamisen työttömille nuorille.

Ohjaajina meidän tuli olla tarpeeksi kannustavia ja ymmärtäviä, sillä halusimme tehdä ilmapiiristä hyvän, jottei liikunta tuntuisi ns. ”pakkopullalta”. Tavoitteenamme oli tehdä sellainen tilanne, jossa nuoret eivät tuntisi itseänsä vaivautuneeksi tai seuratuksi.

7.5 Havainnointi

Havainnointi on moniulotteinen menetelmä, joka toimii sekä kiinteänä, että itsenäisenä työtapana muiden menetelmien ohessa. (Kylmä, Juvakka 2007, 94) Havainnointitavaksemme olemme valinneet osallistuvan havainnoinnin, sillä pyrkimyksenä on, että ryhmäläiset eivät tuntisi itseään seuratuiksi. Havainnoimme ryhmän kokonaistoimintaa ja yksilöiden suhtautumista liikuntaan eri tilanteissa.

Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan kohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson. Osallistuva havainnointi on valitun näkökulman avulla ennalta suunniteltu ja tapahtuu usein ennalta valitusta teoreettisesta näkökulmasta. (Vilka 2006, 44.) Tässä tutkimuksessa osallistuva havainnointi koostui muistiinpanoista ja osallistumisesta liikuntatunteihin nuorten asettamilla ehdoilla. Havainnoimme selkeästi kolmea asiaa: motivoitumista, ryhmän ilmapiiriä ja suhtautumista liikuntaan.

Vähittäistä ymmärtämisen ja tulkinnan prosessia nimitetään hermeneuttiseksi kehäksi. Toimintatutkimusta onkin pidetty hermeneuttisena prosessina. (Heikkinen ym. 2007, 20.)

Pyrkimyksenä työssämme oli suorittaa jatkuvaa havainnointia sekä osallistumalla, että sivusta katsojana. Tärkeintä on kuitenkin, että ryhmäläiset uskaltavat osallistua jokaiseen lajiin ja kokevat onnistumisen tunteen. Kannustamalla mahdollistetaan se, että ryhmäläiset kokevat liikunnan yhtenä mahdollisuutena itsetunnon kohottamisen kannalta. Kannustamisen merkitystä olemme käsitelleet motivaatio-otsakkeen alla.

7.6 Ohjaaminen

Liikuntatunneilla ohjauksen tärkeys korostui siten, että saimme tietynlaisen kontrollin aikaiseksi ja ryhmäläiset tunsivat positiivisella tavalla kuuluvansa johonkin yhteisöön. Tavoitteena oli myös, että ryhmäläiset kokivat onnistumisen tunteita ja pystyivät testaamaan rajoja liikunnan suhteen.

Tuija Eloranta ja Sari Virkki kuvailevat muutosvaihemallia yhtenä ohjauksen osana hoitotyötä. Tämän muutosvaihemallin otimme esiin siksi, että ohjaaminen myös hoitotyön ulkopuolella on olennaista terveyden edistämisen kannalta. Kyseisessä mallissa

elintapojen muutos tapahtuu prosessimaisesti. Tähän prosessiin liittyy ensimmäisenä omien elämäntapojen tiedostaminen, jonka jälkeen siirrytään harkintavaiheeseen. Harkinnassa muutostarpeen määrittely on olennaista, jonka jälkeen voidaan siirtyä harjoitteluvaiheeseen. Harjoitteluvaiheen päätyttyä muutos tulee osaksi arkielämää, jolloin puhutaan ylläpitovaiheesta. (Eloranta & Virkki 2011, 32-33.)

Ohjaussuhteelle tyypillistä on vastavuoroisuus, luottamus, jaettu asiantuntijuus, aktiivisuus, vastuullisuus ja yhteistyö. Tärkeää on myös luoda tietynlainen ensikontakti, jossa ohjattava saa myönteisen kuvan ja muodostaa hyvät lähtökohdat ohjaussuhteen alkamiselle. Ohjaussuhdetta keventää rentous, joten on hyvä osata sulkea pois myös liian virallinen ja vakava keskustelu. (Eloranta & Virkki 2011, 54.) Ryhmässä johtajan asema on keskeinen, sillä hän on työn käynnistäjä, ohjaaja kontrolloija, hyväksyjä tai hylkääjä. On muistettava kuitenkin, että ohjaaja ei yksin suuntaa toimintaa, vaan ryhmän keskenään viettämät tunnit ohjaavat sisäisten pelisääntöjen, tapojen ja yhteisen ajattelutavan muodostumista. Toimintaa ohjaavat ohjaajan sekä ryhmän tietoiset ja tiedostamattomat tarpeet. (Rovio, Lintunen, Salmi 2009, 284.)

Tässä opinnäytetyössä oma asiantuntijuutemme tulee esille omien liikuntataustojemme ja sairaanhoitajakoulutuksemme kautta, jolloin tarkoituksena oli perustellen ja keskustelemalla tuoda esiin ryhmäläiselle liikunnan terveysvaikutuksia teorian pohjalta. Pyrimme luomaan ryhmäläisille rennon ilmapiirin, jossa sai rohkeasti kysellä ja keskustella mieltä askarruttavista asioista. Huomioimme myös ohjauksessamme ryhmäläisten omat lähtökohdat ja kiinnostuksen kohteet.

Tutkitun tiedon hakeminen ja sen lukeminen ei yksinään riitä. Tärkeintä on osata muokata tietoa niin, että sitä osaa soveltaa myös käytännössä sekä potilaan ohjauksessa. (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 55.)

Ohjauksessa käytimme hyödyksi hakemaamme tietoa liikunnan terveysvaikutuksista siten, että keskustelimme ryhmäläisten kanssa avoimesti liikunnasta ja siihen liittyvistä tuntemuksista. Ohjauksessa rentous korostui siten, että mitään liikuntalajia ei ollut pakko tehdä, mutta kannustimme ja saimme ryhmäläiset kokeilemaan kaikkea suunniteltua.

Motivoiva ohjaus oli myös yksi tärkeä osa työtämme, sillä halusimme saada muutosta aikaan nuorissa. Motivoivan ohjauksen periaatteita ovat mm. empatian ilmaiseminen,

jossa mm. epävarmuus tulee ymmärtää normaaliksi ilmiöksi ja hyväksyminen, joka helpottaa muutosten tekemistä. Motivointiin kuuluu toisaalta myös ristiriidan tuottaminen, sillä nykytilanteen ja tavoitteen ristiriita motivoi ihmistä. Tärkeää on välttää väittelyä, sillä se estää muutosta. Ohjaajan on hyvä muistaa myös se, että pakottaminen ei edistä motivoitumista, vaan yksilön on tehtävä ohjauksen kautta omat valintansa ja opittava tuntemaan omat pystyvyyden rajat. (Kyngäs ym 2007, 48-49.) Tarkoituksena on olla oikeudenmukaisia ryhmäläisiä kohtaan, sillä Koivulan Pro Gradututkimuksen mukaan oikeudenmukaisuus vaikuttaa ihmisen motivaation kehittymiseen.

8 LIIKUNTATUOKIOIDEN TOTEUTUS

8.1 Valmistautuminen toteutuspäiviin

8.1.1 Alkuverryttely

Alkulämmittelyllä tarkoitetaan liikkeitä, harjoittelua tai liikekokonaisuuksia, jotka valmistavat kehon lihaksia tulevaa liikuntasuoritusta varten (Saari, Lumio, D.Asmussen & Montag. 2009, 3). Valmisteleva alkulämmittely sekä palauttava loppuverryttely kuuluvat molemmat olennaisina osina mukaan liikuntasuorituksen kokonaisuuteen. Alkuverryttelyn avulla liikkuja valmistaa kehonsa tehostuvaan rasitukseen. Lämmittely tulisi tehdä maltillisesti tehoa nostaen, kuten ennen juoksemista olisi ensin hyvä kävellä, tai ennen kuntosaliharjoitusta olisi hyvä tehdä ennen varsinaisia kuntosaliliikkeitä muutama koordinaatiosarja. Alkuverryttelyssä maltillinen tehon nosto vähentää loukkaantumis- sekä rasitusvammariskiä, samalla myös kehonsuorituskyky paranee. Alkuverryttelyssä verenkierto vilkastuu ja siirtyy vatsan alueelta lihaksiin, jotka ovat toiminnassa alkuverryttelyssä. Samalla lihasten supistumisnopeus ja koordinaatio paranee sekä mekaaninen tehokkuus nousee. Myös hapen hyväksikäyttö lihaksissa paranee. (Aalto 2008, 124 – 126.)

Alkuverryttelyä on kahdenlaista; yleistä lämmittelyä sekä lajikohtaista lämmittelyä. Yleinen lämmittely on yleensä kestoaltaan 5–15 minuuttia, jonka aikana käydään läpi kehon suuret lihasryhmät. Yleinen lämmittely aiheuttaa lievää hengästymistä ja hikoilua, lämmittelyliikkeinä yleinen lämmittely voi sisältää esimerkiksi paikallaan juoksu, kuntopyörällä polkemista, naruhyppelyä yms. Lajikohtainen lämmittely tarkoittaa lämmittelyä, jossa lämmittelyliikkeinä käytetään liikeratoja, joita käytetään myös tu-

levassa liikuntasuorituksessa. Esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa, lajikohtainen lämmittely tarkoittaa tulevia kuntosaliliikkeitä, mutta pienemmillä vastuksilla. (Aalto 2008, 124-126.)

8.1.2 Venyttely

Venyttely on usein osa liikunnan alkuverryttelyä, se tulisi kohdistaa pääasiassa lihakseen ja jänteeseen (Suni 2005, 43). Venyttelyn ajoitukseen ja venytyksen kestoon vaikuttavat venyttelytilanteet. Ennen tulevaa suoritusta lihakset valmistetaan suoritukseen venyttelemällä sekä liikuntasuorituksen jälkeen lihakset venytellään takaisin lepoptuuteen palautumisen edistämiseksi. Varsinaisella venyttelytreenillä on tavoitteena parantaa liikkuvuutta. (Aalto 2008, 128.) Ennen alkuverryttelyssä tapahtuvaa venyttelyä on ensin tärkeää lämmittää lihakset, jotta venyttelystä tulisi turvallinen ja miellyttävä (Aalto 2008, 124 & 130–131). Nivelkapselia ja nivelsiteitä venyttämällä voi heikentää terveen nivelen tukevuutta. Venyttelyä tarvitaan etenkin silloin, kun tuleva liikuntasuoritus sisältää suurta nivelten liikkuvuutta tai nopeatempoisia käännöksiä, pyörähdyksiä, taivutus- tai kiertoliikkeitä. Tavoitteena venyttelyllä on ehkäistä lihas- ja jännevammoja tai viivästynyttä lihaskipua. (Suni 2005, 43–44.) Notkeus on tärkeä fyysisen suorituskyvyn osatekijä, notkeuden lisääntyminen parantaa suorituskykyä ja vähentää liikuntavammoja (Suni 2010). Jo muutaman venytyksen jälkeen on mahdollista tuntea kudosten antavan helpommin periksi. Ainakin ensimmäisen viiden venytyksen jälkeen, nivelten liikkuvuus ja lihasten sidekudosten venyvyys lisääntyvät selvästi. (Suni 2005, 43–44.)

Lämmittelyn avulla lihakset saadaan venymään paremmin, koska lihakset venyvät paremmin lämpöisinä kuin kylminä (Kyllönen 2008, 26). Lämmittämällä lihakset ennen venyttelyä taataan miellyttävyyden lisäksi myös venyttelyharjoituksesta turvallinen (Aalto 2008, 130). Tällä tavalla vältetään niin sanotuilta ”turhilta” loukkaantumisilta.

Venyttelyllä ennen suoritusta on tarkoitus herätellä lihaksia, tarkistaa lihasten venyvyyden riittävyys sekä samalla lämmittää ja valmistaa lihakset tulevaan suoritukseen (Kyllönen 2008, 26 & Aalto 2008, 132). Tarkoituksena venyttelyllä ennen suoritusta ei ole saada aikaan lisää venyvyyttä vaan saattaa lihas tai jänne sille tasolle, jotta tuleva liikuntasuoritus on turvallinen ja tehokas (Kyllönen 2008, 26–28). On siis perusteltua lämmittää kehoa suuria lihasryhmiä kuormittavalla kestävyys- tai lihaskestävyys-

tyyppisellä liikunnalla ennen suurta liikelaajuutta vaativaa liikuntasuoritusta (Suni 2005, 43–44).

Venytykset ennen liikuntasuoritusta tulisi olla lyhkäisiä, noin 5 – 10 sekuntia kestäviä, lyhyet venytykset ovat lihaksia liikuntasuoritukseen valmistavia herätteitä. Pitkät venytykset rentouttavat lihaksia sekä häiritsevät lihaksen nopeaa voimantuottoa sekä koordinaatiota, joten pitkät venytykset eivät ole hyväksi ennen liikuntasuoritusta. (Aalto 2008, 132.)

Venyttelämällä liikuntasuorituksen jälkeen myös palautuminen harjoituksesta nopeutuu. Jos harjoitus on ollut raskas, hermostoa kuormittava, maitohappoja tuottava tai pitkä, energiavarastoja tyhjentävä harjoitus, kannattaa venyttely tehdä vasta muutaman tunnin jälkeen harjoituksen päättymisestä. Normaalin lenkkeilytyyppisen, kuntoilijalle sopivan liikuntasuorituksen jälkeen venyttely kannatta suorittaa heti. (Aalto 2008, 130–131.) Liikuntasuorituksen jälkeen lihakset venytellään takaisin lepopituuteen, jolloin lihasten aineenvaihdunta paranee ja lihakset saavat paremmin happea ja kuona-aineet poistuvat lihaksista tehokkaammin, jolloin lihasten palautuminen nopeutuu. Palautumistarkoitukseen sopivat parhaiten noin 20–30 sekuntia kestävät kevyet venytykset. (Aalto 2008, 132–133.)

Venyttelyn parhaat tulokset saavutetaan turvallisesti pitkäkestoisilla, pienellä voimalla tehdyillä ja 15 – 60 sekuntia kestävillä venytyksillä. Suositeltava venytyksien toistojen määrä on 3–5 venytystä per lihasryhmä. Todennäköisesti rakenteelliset muutokset tapahtuvat vasta noin 6–8 viikon jälkeen, mutta nivelten liikkuvuus ja kudosten venytyksen sieto paranevat jo muutaman viikon harjoittelulla. (Suni 2005, 43–44.) Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan säännöllinen staattinen venyttely, jossa henkilö pysyy venyttelyasennossa ja venyttää lihasta tai jännettä tietyn ajan parantaa myös suorituskykyä ja kymmenen viikon ajan säännöllisesti kolme kertaa viikossa tapahtunut venyttely lisäsi liikkuvuutta ja paransi alaraajojen lihasvoimaa, lihaskestävyyttä ja lihaksen tehoa tutkitulla ryhmällä (Suni 2010). Toisen tutkimuksen mukaan heti staattisen venyttelyn, henkilö venyttänyt lihasta tai jännettä kolme kertaa 30 sekuntia, jälkeen mitattuna liikkuvuus on lisääntynyt eniten. Liikkuvuus kuitenkin vähenee jo 15 minuutissa, mutta siitä huolimatta säilyy merkittävästi jopa 24 tuntia. (de Weijer, Gorniak&Shamus 2003.) Alkulämmittelyissä tehtävissä venyttelyliikkeissä tulisi teh-

dä lyhytkestoisia toiminnallisia, eli aktiivis-dynaamisia venytyksiä (Hakkarainen, Jaakkola, Kalaja, Lämsä, Nikander & Riski. 2009).

8.1.3 Loppuverryttely

Alkuverryttelyn lisäksi myös loppuverryttely on tärkeä osa liikuntasuorituksen kokonaisuutta. Palautuminen alkaa jo loppuverryttelyssä, jonka avulla harjoituksessa kertyneet kuona-aineet alkavat poistua elimistöstä. Loppuverryttelyksi sopii esimerkiksi 5–10 minuuttia kestävä rauhallinen lenkki, joka palauttaa lihakset sekä ihmisen mielen harjoituksesta. Loppuverryttely kannattaa tehdä kevyellä vastuksella, mutta rennolla ja reippaalla suoritustempolla. Etenkin anaerobisen harjoituksen jälkeen loppuverryttelyn tärkeys korostuu. (Aalto 2008, 126.) Anaerobisella liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, jossa lihakset eivät kykene huoltamaan lihasten hapentarvetta, ja lihakset alkavat työskennellä anaerobisesti (Fogelholm ym. 2011, 21). Kevyt aerobinen jäähdyttely nopeuttaa maitohappojen käsittelyä ja poistamista elimistöstä, jolloin palautuminen nopeutuu (Aalto 2008, 126).

8.2 Liikunnalliset toimintapäivät

Toteutuspäiviä kevään aikana oli yhteensä neljä. Päivät olivat kahden peräkkäisen viikon aikana, kaksi kertaa viikossa. Ensimmäiset kolme kertaa toteutuksista olivat koulumme Kymenlaakson ammattikorkeakoulun Jylpyn kampuksen liikuntasalissa. Neljännellä kerralla menimme Kotkan keilailuhallille keilaamaan. Jokainen toteutus koulullamme kesti noin 90 minuuttia, mutta keilaamassa olimme 60 minuuttia. Lämmitteilyt, kestivät toteutuksien alussa aina noin 15 minuuttia sekä loppuverryttelyt ja venyttelyt myös noin 15 minuuttia. Suunnittelimme alkuverryttelyt, loppuverryttelyt sekä niihin kuuluneet venyttelyt hakemamme teorian pohjalta. Toteutuspäiville suunnitellut liikuntalajit kestivät noin 60 minuuttia. Taulukkoon 1 olemme kasanneet lyhyesti suunnitelmamme liikuntapäivistä sekä lisänneet opetus- sekä ja havainnointitavan.

Taulukko 1. Tuntisuunnitelma

Aika, paikka	Tekeminen / sisältö	Opetusmenetelmä	Havainnointitapa
5.4.2011 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasali	Kuntosaliharjoitus	Demonstraatio, opetuskeskustelu	Osallistuva ja interaktiivinen havainnointi
7.4.2011 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasali	Sulkapallo, koripallo	Demonstraatio, opetuskeskustelu	Osallistuva ja interaktiivinen havainnointi
12.4.2011 Kymenlaakson ammattikorkeakoulun liikuntasali	Salibandy, sulkapallo	Demonstraatio, opetuskeskustelu	Osallistuva ja interaktiivinen havainnointi
13.4.2011 Kotkan keilailuhalli	Keilaus	Demonstraatio, opetuskeskustelu	Osallistuva ja interaktiivinen havainnointi

8.2.1 Ensimmäinen toteutuspäivä

Ensimmäiseksi toteutuspäiväksi oli suunniteltu kuntosaliharjoitus sekä siihen liittyvät lämmittelyt ja verryttelyt. Lämmittelyssä on tärkeää saada lihakset lämpöisiksi, niin kuin kappaleessa *9.1 Valmistautuminen toteutuspäiviin*. Lämmittelyksi olimme suunnitelleet hieman kävelyä, juoksemista, lihaskuntoliikkeitä, kuntosaliliikkeitä pienemmillä vastuksilla sekä venyttelyä. Lämmittelyn aloitettuaamme ryhmäläisemme ilmoittivat, etteivät suostu juoksemaan, eivätkä tekemään lihaskuntoliikkeitä. Tämän jälkeen päätimme, että lämmittelemme pelkästään kävelemällä salia ympäri, jolloin pystyimme samalla tutustumaan ryhmän jäseniimme juttelemalla heidän kanssa. Lämmittelemme myös tekemällä kuntosaliliikkeitä pienemmillä vastuksilla sekä venyttelemällä, jolloin valmistimme lihaksia tulevaan kuntosaliharjoitukseen.

Kyselimme harjoituksen aluksi hieman ryhmäläisten tottumuksia kuntosalista ja kuinka paljon he ovat kuntosalilla käyneet. Ryhmän pojat olivat käyneet kuntosalilla silloin tällöin, nyt kuitenkin molemmilla ollut pidempi tauko. Ryhmän tyttö ilmoitti, että on joskus kuntosalilla käynyt, mutta ei ole siitä innostunut. Suunnittelemamme kuntosaliharjoitus, kuntopiiriä kaksi kierrosta, koostui seitsemästä eri kuntosaliliikkeestä. Kun siirryimme kuntosalille, ryhmäläiset ilmoittivat, etteivät suostu tekemään mitään ohjattuna, vaan haluavat tehdä vapaamuotoisemmin. Sovimme, että jokainen ryhmän jäsen saa tehdä harjoitteen vapaamuotoisesti, mutta tarkoituksena kuitenkin käydä tekemässä jokainen liike.

Kuntosaliharjoituksen jälkeen teimme loppuverryttelyn kävelemällä liikuntasalissa sekä kävelyn jälkeen venyttelemällä lihaksia, jotka olivat olleet kuntosaliharjoituksen

aikana rasituksessa. Teimme loppuverryttelyn kappaleen *9.1 Valmistautuminen toteutuspäiviin* teorian pohjalta.

8.2.2 Toinen toteutuspäivä

Päivän aluksi kysyimme ryhmäläisiltä edellisestä toteutuskerrasta jääneitä mielteitä. Kysyimme myös, olivatko lihakset tulleet kipeiksi, kun kuntosaliharjoituksesta oli kulunut vasta kaksi päivää. Viivästynyt kipu johtuu rasituksen aiheuttamasta lihasvauriosta, joka ei ole vaarallista vaan täysin normaalia (Gilkrog 2008). Osalla ryhmäläisistä lihaskipu tuntui vielä tällä toisella toteutuspäivällä.

Toiseksi toteutuspäiväksi suunnittelimme sulkapallon sekä koripallon pelaamista. Aloitimme toteutuksen jälleen lämmittelyllä, kävelimme jälleen salissa sekä kävelyn jälkeen hieman venyttelimme. Lämmittelyssä otimme tällä kertaa enemmän liikkeitä myös käsille, ettei sulkapallon ja koripallon pelaamisessa tapahtuisi minkäänlaisia loukkaantumisia. Niin kuin kappaleessa *9.1 Valmistautuminen toteutuspäiviin* mainitaan, lämmittelyssä tulisi lämmitellä niitä lihaksia, jotka joutuvat myös tulevassa liikuntasuorituksessa rasitukseen.

Venyttelyjen, jossa otimme jalkojen lisäksi paljon myös käsiä huomioon, jälkeen ryhmäläisillä oli siis mahdollisuus pelata sulkapalloa. Olimme myös suunnitelleet myös koripallon pelaamista, mutta ryhmäläiset kertoivat, etteivät suostu pelaamaan koripalloa, mutta voivat heitellä koriin sillä aikaa, kun muut pelaavat sulkapalloa. Päätimme ottaa kuitenkin koripallon heittelemisen vielä osaksi lämmittelyä, jossa kädet sai hyvin lämmitettyä ennen sulkapallon pelaamista.

Ryhmäläiset innostuivat sulkapallon pelaamisesta niin, että koripallon heittely jäi heiltä kokonaan pois. Sulkapalloa pelasimme nelinpelinä, eli kaksi vastaan kaksi. Ryhmäläiset pelasivat lähes taukoamatta, mutta neljäntenä pelaajana vuorottelivat Sotek-säätiön ohjaajat sekä me opinnäytetyön tekijät.

Pelaamisen jälkeen suoritimme loppuverryttelyn kävelemällä ja ravistelemalla jalkojen sekä käsien lihaksia, sekä venyttelimme niin jalkoja kuin käsiäkin. Venyttelyt teimme jälleen kappaleen *9.1 Valmistautuminen toteutuspäiviin* teorian pohjalta. Liikuntatuokion päätteeksi ryhmäläiset toivoivat, että pelaisimme sulkapalloa myös seuraavalla kerralla.

8.2.3 Kolmas toteutuspäivä

Päivän aluksi kyselimme ryhmäläisiltämme jälleen tuntemuksia edellisestä kerrasta sekä miten heidän lihakset olivat liikuntaan reagoineet. Jokaisella ryhmän jäsenellä oli tullut sulkapallosta ”lyöntikäsi” hieman kipeäksi, koska käden lihakset eivät olleet totuneet rasitukseen. Ryhmäläiset kertoivat, että muuten kehon lihakset ovat tuntuneet hyviltä edellisen liikuntatuokion jälkeen. He myös innostuivat sulkapallon pelaamisesta niin paljon, että toivoivat sulkapalloa pelattavaksi myös nyt, kolmantena päivänä.

Vaikka sulkapalloa oli kovasti toivottu, niin halusimme kuitenkin antaa ryhmäläisille erilaisia mahdollisuuksia liikuntaan. Samalla halusimme luoda innostusta jotakin uutta lajia kohtaan. Tavoitteeksikin me asetimme, että ryhmäläiset löytäisivät sen niin sanotun oman harrastuksen, josta he saisivat innostuksen liikuntaan. Suunnittelimmekin kolmanneksi toteutuspäiväksi salibandyn pelaamista, mutta tunnin lopuksi myös kovasti toivottua sulkapalloa. Aloitimme kolmannen päivän lämmittelemällä lihaksia kävellen sekä tehden erilaisia liikkeitä, joiden avulla lämmittelimme kehon suuret lihasryhmät valmiuteen tulevaan liikuntasuoritukseen. Teimme lämmittelyt ja venyttelyt kappaleeseen *9.1 Valmistautuminen toteutuspäiviin* pohjautuen.

Salibandyn pelaaminen oli aluksi kovin vastahakoista. Käytimme tällöin motivaatiokeinona Konorskin mallia, jonka mukaan motivaatiojärjestelmä on kaksisuuntainen, siihen kuuluu joko palkkion odotus tai rankaisun välttäminen. Meillä toimintaan kuului palkkion odotus, joka oli salibandyn jälkeen tapahtuva sulkapallon pelaaminen. Heidän tieto tulevasta sulkapallon pelaamisesta loikin ryhmäläisiin uutta motivaatiota. Salibandyn pelaamiseen ryhmäläisistä osallistuivat kaikki, heidän lisäksi pelaamassa olimme me toteutuspäivien pitäjät sekä Sotek-säätiön ohjaaja. Salibandya pelasimme noin 45 minuuttia, jonka jälkeen siirryimme pelaamaan sulkapalloa. Sulkapallon pelaaminen oli ryhmäläisiltä yhtä innokasta kuin edelliselläkin kerralla. Ryhmäläiset olivat kovin motivoituneita pelaamaan, ja he olisivatkin voineet jatkaa pelaamista pidempään kuin mitä olimme varanneet aikaa liikuntasalin käytölle.

Sulkapallon jälkeen teimme jälleen loppuverryttelyt sekä venyttelyt, kappaleen *9.1 Valmistautuminen toteutuspäiviin* pohjalta. Loppuverryttelyt teimme kävellen sekä ravistellen jalkojen ja käsien lihaksia. Tämän jälkeen vielä venyttelimme jalkoja sekä edellistä kertaa enemmän käsiä, jotta ne eivät olisi niin kipeitä kuin edellisen kerran

jälkeen. Ohjasimme ryhmäläisiä myös venyttelemään vielä kotona, kappaleen 9.1.2 *Venyttely* teorian pohjalta.

8.2.4 Neljäs toteutuspäivä

Neljäntenä toteutuspäivänä menimme keilaamaan Kotkan keilailuhallille, Sotek-säätiö kustansi keilauksen niin meille toteutuksen pitäjille kuin ryhmällekkin. Ryhmäläisille päivä olikin kovasti odotettu, sillä ryhmän jäsenet olivat joskus käyneet keilaamassa ja olivat siitä tykänneet. Paikalle viimeiseen toteutuspäivään saimme ainoastaan ryhmän miespuoliset henkilöt, sillä ryhmään kuuluva tyttö oli estynyt tulemaan paikalle.

Aluksi ohjasimme poikia hieman lämmittelemään, etenkin keilapalloa heittävää kättä olisi tärkeä saada lämpöiseksi. Lämmittelimme myös jalkoja, jotka joutuvat myös rasi-tukseen keilauksessa. On perusteltua lämmitellä aina ennen liikuntasuoritusta, niin kuin kappaleessa 9.1 *Valmistautuminen toteutuspäiviin* kerrotaan. Keilausaikaa oli va-rattu 60 minuuttia, keilasimme kahdella radalla. Toisella radalla keilasi Mari ja toinen pojista, toisella radalla Riku ja toinen pojista. Pojat olivat kovin innostuneita keilaami-sesta ja kertoivatkin, että yrittävät alkaa käydä keilaamassa tietyn väliajoin. Keskustel-lessamme poikien kanssa esille nousi kuitenkin este keilauksen harrastamiselle. Estee-nä oli rahamäärä, jonka joutuu keilauksesta maksamaan. Pojat kuitenkin kertoivat, että työpaikan löytyessä saattaisi rahaa jäädä myös omalle harrastukselle. Tämä taas oli tutkimuksen kannalta niin sanotusti merkittävä askel eteenpäin. Keilauksen loppupuol-lella pojat kertoivat, että tuntevat hieman kipua tai väsymystä keilapalloa heittävässä kädessä. Keilauksen jälkeen ohjasimmekin poikia jälleen venyttelemään kappaleen 9.1 *Valmistautuminen toteutuspäiviin* perusteella myöhemmin kotona, jotta käsi ei olisi niin kipeä.

8.3 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimushaastattelua on kirjallisuudessa jaoteltu esimerkiksi sen mukaan, kuinka kiinteästi kysymykset on muotoiltu ja kuinka haastattelija jäsentää tilannetta haastatte-lussa. Lomakehaastattelussa kysymysten muoto ja esittämisjärjestys on ennalta määri-telty, kun taas teemahaastattelussa edetään etukäteen valittujen aihepiirien varassa. Lomakehaastattelussa tyypillinen kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Avoimessa haastattelussa vain keskusteltava ilmiö on määritelty ja haastattelija etenee

haastateltavan ehdoilla samalla syventäen vastauksia ja rakentelemalla haastattelua muotoutuneiden kysymysten pohjalta. (Heikkinen, Rovio, Syrjälä 2007, 110.)

8.3.1 Osallistujien puhelinhaastattelu

Teimme puhelinhaastattelun ryhmäläisille kahden viikon kuluttua ryhmän loppumisesta. Sovimme haastattelusta ja ajankohdasta etukäteen ryhmäläisten kanssa, sillä se osoittautui ainoaksi keinoksi tavoittaa heidät ja saada seurantatuloksia jakson ajalta.

Puhelinhaastatteluja voidaan tehdä suurina strukturoituna joukkotutkimuksina tietokoneen ääressä, mutta niitä voidaan myös siten, että tutkija soittaa omasta puhelimestaan. Tässä tutkimuksessa suoritimme haastattelut omista puhelimista, sillä tapauksia oli vain kolme kappaletta. Tällainen haastattelu sopii melko strukturoituihin haastatteluihin jo sen takia, että puhelinhaastattelusta puuttuvat keskustelun näkyvät vihjeet, jotka tarjoaisivat haastattelun kontekstin. (Hirsjärvi, Hurme 2010, 64.)

Haastattelumenetelmänä käytimme strukturoitua haastattelua, mutta selkeitä vastausvaihtoehtoja meillä ei ollut, vaan vastausten jälkeen pyrimme jatkamaan keskustelua, jotta saisimme aineistoon lisää yksilökohtaista materiaalia. Strukturoidussa haastattelussa tai lomakehaastattelussa käytetään lomaketta, jossa on tarkat kysymykset ja vastausvaihtoehdot. Haastattelumme eroaa siis hieman strukturoidun haastattelun peruskaavasta. (Kylmä, Juvakka 2007, 78.)

Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina. Tutkimuksessa on pyrittävä objektiivisuuteen ja pitäydyttävä tarkasti perustehtävässä. Omia mielipiteitä ei voi ujuttaa mihinkään vaiheeseen, sillä siinä tapauksessa tutkimuksesta tulee jotakin muuta. (Kylmä, Juvakka 2007, 78.)

Loimme kysymykset siten, että otimme huomioon tutkittavien motivoitumisen, liikunnan harrastamisen useuden, liikuntamuotojen mielekkyyden ja tekijät, jotka vaikuttivat hyvinvointiin yleisellä tasolla. Haastattelu suoritettiin kahden viikon kuluttua viimeisestä liikuntatapahtumasta, jotta saataisiin hieman seurantatuloksia.

Kysymyksiä oli viisi, joihin jokainen sai vastata avoimesti ilman sitovia ”kyllä” tai ”ei” – vastausvaihtoehtoja:

1. Oletko liikkunut/harrastanut liikuntaa kuluneen 2 viikon aikana? Millaista liikuntaa ja kuinka usein?
2. Miten koit liikuntatapahtumat? Saitko lisää motivaatiota liikkumiseen?
3. Mikä oli mieluisin liikuntamuoto? Miksi? (Vaihtoehtoina kuntosali, sulkapallo, salibandy, koripallo tai keilailu)
4. Miten ajattelit liikkua tulevaisuudessa? Millaista liikuntaa?
5. Miten liikuntatoteutukset vaikuttivat hyvinvointiisi?

8.3.2 Toimintatutkijoiden havainnot

Havainnoinnin avulla on mahdollisuus saada suoraa tietoa havainnoitavasta kohteesta. Havainnoimalla pystyy seuraamaan kohteen toimintaa tai käyttäytymistä kohteen luonnollisessa ympäristössä. Luonnollisen ympäristön avulla kohteen toiminta on mahdollisimman normaalia, joten havainnoinnin avulla saadaankin tietoa kohteen todellisen elämän ja maailman tilanteesta. Jos havainnoijan sekä havainnoitavan kohteen välillä on esimerkiksi kielellisiä vaikeuksia tai havainnoitava kohde ei halua kertoa suoraan jostakin aremmasta aiheesta, on havainnointi hyvä tapa saada tietoa. Havainnoinnissa on myös huonot puolensa, sillä on otettava huomioon mahdollinen havainnoijan läsnäolon vaikutus kohteen käyttäytymiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 208 – 211) Meidän tulikin havainnoitaessa miettiä, käyttäytyvätkö ryhmän jäsenet normaalilla tavalla, vai muuttuiko heidän käytös, kun saavuimme paikalle. Myös havainnointikertojen määrä vaikuttaa havainnoitavan kohteen käytökseen (Hirsjärvi ym. 208 - 211).

Olemme luoneet myös havainnointitaulukon, jota käytimme jatkuvana työvälineenä liikuntapäivien ajan. Keräsimme taulukkoon keskeiset asiat, jotka havainnoinnista jäi mieleen tuntien päätteeksi. Havainnointimme pohjautui mm. palkkion odottamisen vaikutukseen, sillä jokaisella ryhmäläisellä oli päivittäinen rahasumma kannustimena, jos he saapuivat paikalle liikuntatunneille tai pajatunneille Sotek- säätiön tiloihin. Havainnoimme myös kannustamisen vaikutusta, ryhmäläisten omia mielenkiinnon kohteita, vireystilaa, epävarmuutta, asennetta ja ryhmähenkeä. Kyseisen taulukon löydät työn lopusta, kohdassa liite 3.

9 SISÄLLÖNANALYYSI

Kun aineisto on kirjoitettu tekstiksi, se täytyy analysoida, jotta saadaan tutkimuksen tulokset näkyviin. Se on systemaattinen aineiston analyysimenetelmä, jonka avulla voidaan kuvata analyysin kohteena olevaa tekstiä. (Kylmä, Juvakka 2007, 112.)

Induktiivisessa eli aineistolähtöisessä analyysissä luokitellaan tekstin sanoja ja niistä koostuvia ilmaisuja niiden teoreettisen merkityksen perusteella. Siinä on keskeistä tunnistaa sisällöllisiä väittämiä, jotka ilmaisevat jotain tutkittavasta ilmiöstä. Analyysiä ohjaa induktiivinen päättely, jota tutkimuksen tarkoitus ja kysymyksenasettelu ohjaavat. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimustehtävät voivat tarkentua myös aineiston keruun tai analyysin aikana. (Kylmä, Juvakka 2007, 112–113.)

Induktiivisessa analyysissä aineisto puretaan ensin osiin ja sisällöllisesti samankaltaiset osat yhdistetään. Seuraava vaihe on aineiston tiivistäminen kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitusta ja tutkimustehtäviä. Analyysin avulla pyritään kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa. (Kylmä, Juvakka 2007, 112–113.)

Lajittelimme aineistot ensin tapauskohtaisesti kolmeen osaan. Aineistoon kuului alkukysely ja havainnointimateriaalit, sekä puhelinhaastattelurunko. Tutkimustavoitteidemme pohjalta nostimme jokaisen tapauksen kohdalla esiin asioita, jotka olivat merkittäviä tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Näistä tärkeimmäksi osoittautui motivoituminen. Kävimme tulokset tapaus kerrallaan, ja pyrimme saamaan tiivistetyn kokonaiskuvan jokaisen liikunnallisesta kehittymisestä ja motivoitumisesta liikuntajakson aikana ja sen jälkeen.

Pyrimme analyysissämme etenemään johdonmukaisesti siten, että lähdimme jokaisen tapauksen kohdalla liikkeelle alkutilanteesta. Etenimme analyysissä askel kerrallaan teoriaan pohjautuen. Pyrimme poimimaan havainnointimateriaalista, sekä puhelinhaastattelusta tekijöitä, jotka mielestämme ovat tärkeitä tutkimuksen etenemisen kannalta.

Käytössämme tutkimuksen aikana on ollut myös havainnointitaulukko, josta olemme nostaneet tutkimuksen kannalta olennaisia asioita motivoitumiseen liittyen.

Aineiston analyysin rakenne oli seuraava:

1. Lajittelimme puhelinhaastattelun ja alkukyselyn erikseen
2. Tämän jälkeen puhelinhaastattelu, sekä alkukysely lajiteltiin tapauskohtaisesti
3. Aineiston purku tavoitteisiin pohjautuen
4. Havainnointiaineiston analyysi tavoitteisiin pohjautuen

10 PUHELINHAASTATTELUN JA KYSELYN SISÄLLÖNANALYYSI

Seuraavassa on tärkeää tarkastella, miten olemme muodostaneet tutkimusaineistosta selkeän kokonaisuuden, joka pohjautuu tavoitteisiimme.

Puhelinhaastattelu toteutettiin siten, että tutkija asetti tutkittavalle kysymykset, joista kirjoitti haastattelun aikana paperille vastaukset. Haastattelussa pidettiin pieniä taukoja, sillä kirjoittaminen vaati aikaa. Haastattelun aikana pyrittiin myös keskustelemaan rennommin samalla siirtyen hieman kysymysten ulkopuolelle. Tämä oli merkittävä tekijä materiaalin kattavuuden kannalta.

Puhelinhaastattelun purku toteutettiin siten, että lajittelimme aineiston ensin tapauskohtaisesti kolmeen osaan. Tämän jälkeen kävimme aineiston läpi tapaus kerrallaan siten, että nostimme esiin selkeästi tavoitteisiimme pohjautuvat asiat. Kun olimme löytäneet sopivat ja olennaiset kohdat tutkimuksen kannalta, kirjoitimme niitä puhtaaksi paperille ja pyrimme saamaan kysymysten ulkopuolisen keskustelun avulla riittävän selkeän kuvan tapauksen motivaatiosta ja jatkosta liikunnan suhteen.

Alkukysely toteutettiin Kymenlaakson Ammattikorkeakoulun liikuntasalissa Metso-lassa. Lomakkeen täytössä ei ilmennyt ongelmia ja ryhmäläiset täyttivät sen nopeasti. Vastaukset kyselyssä olivat melko suppeita, joka vaikeutti meitä ohjaajia saamaan laajan kokonaiskuvan ryhmäläisten ajatuksista liikuntaan ja sen tuottamiin hyötyihin. Olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, että saimme käsityksen heidän suhtautumiseen liikuntaan jatkon kannalta, sekä aiemmat liikuntatottumukset määrinä.

Lomakkeen purku tapahtui siten, että jaoimme taas kyselylomakkeet tapauskohtaisesti kolmeen osaan. Näistä osista kirjoitimme kaiken ylös, sillä vastausten suppeuden vuoksi jouduimme laajentamaan aineistoa tällä tavoin ja saimme jokaisesta pelkistetyn ja tiivistetyn kuvan liikuntatottumuksista. Tavoitteisiimme pohjautuen alkukyselystä

ei saanut materiaalia yhtä paljon, kuin havainnointimateriaalistamme ja puhelinhaastattelusta.

11 LIIKUNTATUOKIOIDEN HAVAINNOINNIN ANALYYSI

Havainnointimme pohjautuu tekemäämme havainnointitaulukkoon (liite 3). Tarkoituksenamme on tavoitteisiin pohjaten nostaa esiin niitä asioita, joita tarkkailemme jatkuvasti. Olemme myös käsitelleet havainnointia ja sen ulottuvuuksia kohdassa 7.5.

Havainnointimateriaalin analyysi tapahtui siten, että jokaisen liikuntatunnin jälkeen teimme lyhyen yhteenvedon jokaisesta tapauksesta. Kirjoitimme taulukkoon olennaisia asioita, joiden pohjalta meidän oli helppo yhdistää niitä tavoitteisiin ja luoda kattava kuva nuorten motivoitumisesta.

12 TULOKSET

12.1 Työtön nuori 1

Mies, 23 vuotta,

Aloitimme puhelinhaastattelun rennosti, jotta saisimme jännittynyttä ilmapiiriä kevennettyä ja saisimme haastattelun suoritettua sujuvasti. Tarkoituksena oli siis selvittää, miten liikkuminen oli muuttunut aiempaan verrattuna lyhyen seurantajakson jälkeen. Pyrimme tavoitteidemme pohjalta saamaan selkeän kuvan tapauksen motivaatiotasosta. Vastaukset olivat alussa yksitoikkoisia, mutta yritimme laajentaa niitä luomalla lisää keskustelua aiheesta.

Kyseinen tapaus oli omien sanojensa mukaan liikkunut täysin normaalisti aiempaan liikkumiseen verrattuna, mutta sen hetkisen työn takia kävelyä työpaikalle tuli yhteensä n. 1km lisää verrattuna normaaliin arkiliikuntaan, johon kuului hänen kohdallaan koiran kävelyttäminen 3-4 kertaa päivässä ja kaupassa käynti. Huomioitavaa on myös tutkimuksen kannalta se, että työpaikan kyseinen henkilö oli saanut Sotek- säätiön järjestämän ryhmän aikana.

Siirrettyämme aiheen mieleiseen lajiin nousi keilaaminen ehdottomasti suosikiksi. Perustelut olivat kyseisen lajin rentous:

”Sopivan lepposaa. Ei tullu liian kuuma.”

Jatkon kannalta nousi esiin epävarmuutta, sillä salilla käynti ei herättänyt vielä tässä vaiheessa sen suurempia ajatuksia, vaikka tutkimuksen alussa se olisi kiinnostanut. Keilaaminen nousi tässäkin kohtaa esille siinä mielessä, että sitä olisi kiva harrastaa kaveriporukassa, mutta raha on usein este harrastamiselle.

Hyvinvointikysymykseen saimme selkeän ja yksinkertaisen vastauksen:

”Positiivisesti vaikutti mielialaan.”

Kyseisen henkilön kohdalla motivoituminen ei tullut niin selkeästi esille koulun liikuntasalissa tehtävissä lajeissa verratessa keilailun tuomaan selkeään mielenkiintoon lajia kohtaan.

12.2 Työtön nuori 2

Mies, 21

Kyseisen tapauksen mukaan liikkuminen kahden viikon kuluttua oli samantapaista ja määrät samanlaisia kuin aiemmin. Joka päivä hän käveli n. 2 km, mikä kattoi kaupassa käynnin, koiran ulkoiluttamisen ja matkat bussipysäkille. Välillä käytössä oli myös pyörä. Liikunnan määrän suhteen muutosta ei siis tapahtunut, mutta tavoitteisiimme pohjaten pohdimme motivaatiota erikseen.

Tutkimuksen alussa kyseinen tapaus osoitti oman aktiivisuutensa selvemmin kuin ryhmän muut jäsenet. Toisaalta esiintyi myös hieman levottomuutta, sillä kyseisen tapauksen tupakointitottumus oli liikuntatuntien keskellä merkittävä häiriötekijä ja vei helposti huomion pois olennaisesta. Keskittyminen herpaantui ajoittain, mutta vaati meiltä ohjaajilta tietynlaista taitoa, jotta saimme tilanteen ja keskustelun pois tupakoinnin ympäriltä.

Erään liikuntatuntien ulkopuolella tapahtuneen onnettomuuden/tapaturman vuoksi tapauksella oli selässä ompeleet, jotka pyrimme ottamaan huomioon joka tilanteessa.

Tapauksen mukaan ne eivät häirinneet, vaan suorittaminen nousi hänelle tärkeämmäksi. Tämä oli myös meidän ohjaajien kannalta haastavaa, sillä tarkoituksena liikunnan ohjauksessa ja sen harrastamisessa oli myös välttää tapaturmat suorittamalla oikeanlaisia liikesarjoja ja huolehtia lämmittelystä ja venyttelystä. Onnistuimme luomaan keskustelun liikesarjojen suorittamisesta voimavarojen ja pystyvyyden puitteissa, jolloin tapaus hieman rajoitti tahtia.

Osa lajeista (sulkapallo ja keilailu) olivat jo entuudestaan tuttuja. Kokonaisuudessaan kaikki oli mukavaa, mutta mitään tiettyä lajia ei noussut lempilajiksi. Tässä tapauksen aktiivisuus tulee esille siten, että emme osanneet erottaa tiettyä lajia ja verrata aktiivisuutta eri päivinä, sillä se pysyi samana. Kilpailuvietti oli jokaisen lajin kohdalla suuri ja väsymyksen merkkejä ei ollut helposti erotettavissa. Tapaus koki liikuntatuntien jälkeen pientä väsymystä lihaksissa, mutta jaksamiseen se ei hänen omien sanojensa mukaan vaikuttanut, sillä päivän jatkuessa Sotek- säätiön tiloissa mieli oli huomattavasti virkeämpi ja tunteihin oli helpompi keskittyä.

Jatkossa tapaus aikoo kävellä, sekä pyöräillä normaalisti. Kesällä harrastuksiin tulee mukaan frisbeen heittäminen, jalkapallo ja kalastus, sillä sään lämpeneminen antaa lisää liikuntamahdollisuuksia. Tämän suhteen emme voineet olla mitenkään varmoja liikunnan määrän kasvusta, sillä emme saaneet seurantatuloksia kesän jälkeen ryhmän loppumisen vuoksi, mutta oletamme, että näin on tapahtunut.

12.3 Työtön nuori 3

Nuori nainen, 17 vuotta

Kahden viikon aikana kyseinen henkilö on lenkkeillyt päivittäin koirien kanssa yhteensä noin tunnin verran. Myös näihin kahteen viikkoon on mahtunut kaksi ratsastuskertaa ja veljen muutto, joka on sisältänyt paljon kävelyä ja raskaiden tavaroiden kantamista. Liikkuminen on ollut siis aktiivisempaa aiempaa verrattuna.

Tapaus koki liikuntatoteutukset mieleisinä, sillä hän päätti että haluaa liikkua myös jatkossa enemmän. Hän koki myös, että kesällä tulee liikuttua enemmän, sillä se on mukavampaa, kun on hyvä ilma. Kesällä mm. jalkapallon pelaamista omassa porukas-

sa, lenkkeilyä ja ratsastusta tulee harrastettua enemmän. Tapaus korosti puhelinhaastattelun ja havainnointimme perusteella paljon sosiaalista ympäristöä, sillä lajista riippumatta muut kanssaliikkujat ja ulkoisen motivaation muut osatekijät nousivat esille siten, että tekemisen tempo ja keskittyminen vaihteli ympäristön muuttumisen mukaan.

Kyseinen nuori oli ryhmässä ainoa nainen, joten kiinnostusten kohteet ja käyttäytymisen havainnointimme mukaan oli hieman erilaista. Käyttäytymisen muutos tuli esiin esimerkiksi sellaisessa tilanteessa, jossa kosmetiikka tuli esteeksi harrastaa hikiliikuntaa.

Kyseinen tapaus ei ole erityisesti tykännyt ohjatusta liikunnasta aiempina vuosina ja hänen mukaan pakottaminen ja ohjaaminen liikkumaan eivät ole mielekkäitä. Ohjaajina olemme kuitenkin tyytyväisiä siihen, että saimme luotua joustavan luottamussuhteen tapaukseen, jolloin liikunta ei tuntunut pakonomaiselta.

Havainnointimme perusteella henkilö oli hyvin riippuvainen ympäristötekijöistä ja motivoitui herkemmin, jos laji oli mieleinen. Sulkapallo osoittautui havainnoinnin perusteella lajiksi, jota hän ehdotti usein ja oli siitä eniten kiinnostunut. Salibandyn ja salilla käynnin motivoiminen oli meille ohjaajille haasteellista, sillä tapaus ei kokenut niitä yhtä mieleisiksi. Pyrimme silti olemaan joustavia ja kehittämään yksilöidymiä ohjelmia esimerkiksi salille, sillä tarkoituksena oli, että jokainen kokeilee jotakin omien kykyjen mukaan.

Haastattelun mukaankin lajeista mieleisin oli sulkapallo. Keilaamista kyseinen tapaus ei päässyt harrastamaan, mutta oli aiemmin sitä omien sanojensa mukaan kokeillut useasti. Kokemukset liikuntatunneista olivat hauskoja ja rentoja. Liikkuminen oli kevyttä ja tulee lämmin:

”Silloin ei ajattele sit liikkumist”

Vaikutukset hyvinvointiin olivat selkeät. Tapaus koki itsensä vähemmän levottomaksi ja koki, että sai paremmin nukuttua yöt ilman heräilyä. Myös seuraava päivä oli energisempi ja jaksaminen parempaa.

12.4 Tulosten yhteenveto

Liikuntamäärien muutosta pohtiessa molemmat miespuoliset haastateltavat olivat pitäneet liikunnan määrän samana kuin aiemmin. Nuori nainen tutkimuksessamme oli liikkunut sen sijaan hieman enemmän, sillä mm. sen hetkinen haastattelun aikainen elämäntilanne oli vaatinut fyysisesti enemmän ponnisteluja aiempaan verrattuna. Kyseinen henkilö oli myös tutkittavista ainoa, joka varmuudella sanoi harrastavansa enemmän liikuntaa jatkossa. Miespuoliset henkilöt kokivat pientä epävarmuutta jatkonsuhteen, mutta toisen mukaan kesä tuo tullessaan enemmän lajeja, joita harrastaa ja kokee myös, että kesäaika lisää yleisesti omaa aktiivisuutta.

Lajeissa jokainen osasi sanoa yhden mieleisen, mutta jatkonsuhteen kyseisten lajien harrastavuuden suhteen oli epävarmuutta. Toinen miespuolisista nuorista ja nuori naishenkilö kokivat varsinkin kesällä kaverien kanssa pelailun tärkeänä ja naispuolisella henkilöllä esimerkiksi ratsastus on noussut tärkeäksi vapaa-ajan viettotavaksi. Haastateltavista ensimmäisen miespuolisen henkilön mukaan raha on este esimerkiksi keilailulle, joka nousi tutkimuksen aikana yhdeksi suosikkilajiksi. Kaikkien kolmen nuoren mukaan kaverien kanssa olisi mukava harrastaa ja osalla kesä on aikaa, jolloin porukalla pelataan paljon esimerkiksi pallopelejä.

Osalle ryhmäläisistä lajit olivat jo entuudestaan tuttuja, mutta esimerkiksi keilailu oli yhdelle täysin uusi asia. Ohjaamiseen ryhmäläiset suhtautuivat melko hyvin, vaikka alussa nuori naishenkilö ilmaisi ohjaamisen ja pakonomaisen tekemisen häiritsevän ja vievän motivaation kokonaan. Kyseinen naishenkilö löysi kuitenkin itselleen mukavan lajin, jossa hän koki, että liikkuminen ei tunnu pakonomaiselta, vaan tuntui, ettei liikkuisi ollenkaan.

Kaikki kolme nuorta kokivat liikuntatuntien vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin. Miespuolisilta henkilöiltä saimme selkeät ja yksinkertaiset vastaukset siten, että toinen koki sen yleisesti vaikuttavan positiivisesti mielialaan. Toinen miespuolinen koki sen sijaan olevansa pirteämpi, vaikka väsymys lihaksissa painoi hetkellisesti tuntien jälkeen. Nuori nainen korosti unta, sillä hän koki nukkuvansa yöt paremmin ja levollisemmin. Myös seuraavat päivät liikuntatuntien jälkeen koettiin virkeänä ja jaksaminen oli parempaa.

13 KESKEISET TULOKSET JA TULOSTEN HYÖTY

13.1 Työtön nuori 1

Havainnointimateriaalien perusteella työpaikan saannin ajankohta vaikutti selvästi kyseisen henkilön vireystilaan ja työpaikka ja työtehtävät tulivat osaksi mielekästä arki-keskustelua liikuntatoteutusten ohella. Hämäläisen mukaan motivaatioon vaikuttaa ns. tukipilarit ja tässä tapauksessa työn saanti on ilmeisesti ollut yksi tukipilari, sillä se vaikutti huomattavasti yleiseen vireystilaan myös meidän seurassamme ja vaikutti selvästi motivaatioon, sillä taustalla on jokin uusi ja innostava asia, joka jakoi energiaa myös muuhun. (Hämäläinen 2009, 79)

Tavoitteisiin pohjaten löysimme tapaukselle mieleisen lajin, mutta ristiriitaa syntyi hieman jatkon kannalta lajin kalleuden vuoksi. Toisaalta voimme myös olettaa, että työn saannin kautta keilaus voisi olla mahdollista työttömyyden väistyttyä ainakin väliaikaisesti.

Havainnoitimme perusteella lajista riippumatta pieni kannustus auttoi ryhmäläistä rentoutumaan ja yrittämään helpommin. Kiinnitimme myös huomiota siihen, että ryhmässä rennon ilmapiirin muotoutumisen ansiosta epäonnistumiset otettiin leikki-mielisesti ja yrittäminen ei keskeytynyt. Lindroosin Sarin tekemässä pro gradussa on tutkittu mm. tekijöitä, jotka vaikuttavat liikuntamotivaatioon työttömillä tuetulla liikuntajaksolla. Motivaation suhteen tärkeimpinä nähtiin omaohjaaja, kannustus ja neuvonta. Tämän tapauksen kohdalla kannustus tuli selvästi tärkeäksi osaksi motivoitumista.

Elorannan ja Virkin muutosvaihemallin mukaan kyseinen tapaus olisi seurantatuloksen jälkeen ns. harkintavaiheessa, jossa tiedostetaan mahdollisuus alkaa harrastaa, sekä liikunnan terveysvaikutukset suurpiirteisesti. Vaikeaa tutkimuksen kannalta on se, että pidempää seurantatulosta emme saaneet ryhmän toiminnan loppumisen vuoksi. Emme siis tiedä, onko kyseinen tapaus jatkanut toimintaansa ylläpitovaiheeseen asti.

13.2 Työtön nuori 2

Tapaus koki liikuntatunnit mieleiseksi siten, että se lisäsi motivaatiota ja tunneille oli mukava tulla, koska se oli mukavaa vaihtelua tylsään arkeen. Myös liiallinen istuminen työpajalla koettiin tylsäksi ja tämän vuoksi liikunta auttoi nostamaan vireystilaa. Motivaatio ilmeni lajeissa siten, että kilpailun, sekä näyttämisen halu oli merkittävässä osassa tunteja. Sami Wirkkala pro gradussaan (2002) tuo esille merkittäviä tekijöitä oppilaan innostumiseen liittyen liikuntatunneilla. Hänen mukaan motivaatioon vaikutti mm. ympäristö, oppilaan kaverit, ilmapiiri tunneilla ja ulkoiset välineet. Yksi motivoitumistekijä oli selvästi kaverit ja tunnilla vallitseva ilmapiiri. Kolmen tapauksen keskeinen ilmapiiri oli hyvin avoin, sillä jokainen tapaus toi oman mielipiteen esille herkästi ja tämän vuoksi pieni kilpailu vaikutti olevan varsinkin pojille merkittävä motiivointikeino.

Kilpailu tuli esille myös sellaisessa tilanteessa, jossa merkittävä häiriötekijä koettiin mitättömäksi. Tällä tarkoitetaan sitä, että kyseisellä tapauksella oli ompeleet selässä liikuntatuntien aikana.

Esa Liimatainen on tutkinut väitöskirjassaan (2000) liikuntaharrastustekijöiden, sosiaalisen käyttäytymisen ja minäkäsitystekijöiden yhteyksiä 11 - 17-vuotiailla nuorilla. Tämän tutkimuksen otimme esiin siksi, että itsetunto on yleisesti yksi merkittävä tekijä nuoren kehityksessä ja asioiden kokemisessa. Tutkimus osoitti, että ihmiset pyrkivät toimimaan alueilla, joissa kokevat olevansa hyviä. Tätä kautta mielihyvää saavutetaan ja pyritään näyttämään oma osaaminen. Kyseinen tapaus pyrki selvästi näyttämään ohjaajille, että fyysiset lajit ovat yksi vahvuus ja aiempi kokemus ja tietämys lajeista olivat hyödyksi. Sandströmin kirjassa (2010) käsitellään myös itsetunnon osa-alueita ja tämän pohjalta voimme myös sanoa, että kyseisellä tapauksella fyysisen itsetunnon alue vaikuttaisi olevan vahva.

Jaana Salmela on tutkimuksessaan (2006) selvittänyt myös koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina ja kävi ilmi, että nuorten pätevyyden kokemukset vaihtelivat minäkäsityksen eri osa-alueilla. Liikunnan suhteen mm. pojat kokivat olevansa parempia kuin tytöt ja tämä on tutkimuksen kannalta olennaista, sillä kyseinen tapaus toi selvästi esille oman fyysisen jakamisen ja kestävyys ja keskittyi minäkäsityksen osa-alueita verratessa fyysiseen osioon selvemmin kuin psyykkiseen tai sosiaaliseen.

13.3 Työtön nuori 3

Kyseisellä henkilöllä on motivaatiota tarkastellessa ollut käytössä ns. ulkoinen motiivintikeino, joka on ohjannut häntä liikkumaan muuttamisen, ratsastuksen sekä koirien ulkoiluttamisen yhteydessä. Ulkoiseen motivaatioon liitetään usein myös palkitseminen. (Salmela-Aro, Nurmi 2005, 40–45)

Sekä Sami Wirkkala (2002), että Jaana Salmela (2006) pro graduissaan tuovat esille ympäristön vaikutuksen motivaatioon, sekä ihmisen minäkäsitykseen. Salmelan mukaan vertaistuellalla on suuri merkitys nuoruusiässä sosiaalisen tuen lähteenä. Havainnointimme mukaan kyseinen tapaus kaipasi paljon vertaistukea ja kannustusta omassa toiminnassaan hakemalla huomiota ja osoittamalla liikuntalajista riippumatta, että ei onnistu kyseisessä toiminnossa.

Tästä voidaan myös päätellä, että itsetunto ei niin sanotusti anna periksi sitä, että liikunta vaikuttaisi ulkonäköön sitä hieman muuttaen. Sanna Huuki (2009) on tutkinut Pro Gradussaan nuoria, alle murrosiässä olevia lapsia ja tarkastellut tekijöitä, jotka vaikuttavat mm. terveen itsetunnon kehitykseen liikunnan avulla. Tutkimuksessa pojat korostivat enemmän fyysisiä ominaisuuksia, kun taas tytöillä huomio kiinnittyi lähinnä ulkonäköön. Tutkimukseen osallistuneiden opettajien, sekä tutkimuksen tekijän mukaan liikunta on tärkeä tekijä terveen itsetunnon kehittymisen vuoksi.

Myös Esa Liimataisen tutkimus (2000) osoittaa, että liikuntaharrastus kohentaa itsetuntoa. Tuloksissa ilmeni mm. se, että ihminen pyrkii vaikuttamaan alueilla, joilla kokee olevansa hyvä. Kyseinen nuori ei varsinaisesti kokenut olevansa hyvä lajeissa, vaan koki ne välillä epämieluisiksi. Kannustamisen ja joustavuuden ansiosta saimme kuitenkin liikunnasta tehtyä mielekkäämpää ja havainnointimme pohjalta motivoituminen kasvoi huomattavasti, kun löysimme sopivan rennon lajin, sekä opimme hien tuntemaan toisiamme. Koivula tuo pro graduissaan (2010) esille mm. sen, että koettu oikeudenmukaisuus auttaa motivoitumaan sekä sisäisesti, että ulkoisesti. Koemme ohjaajina, että olemme onnistuneet motivoimaan tapauksen tämän keinon avulla, sillä kuuntelimme tapausta, kannustimme ja otimme hänet, sekä hänen mielipiteet huomioon.

Tarkastellessa puhelinhaastatteluaineistoa, tuli ilmi, että kyseinen tapaus koki selvästi itsensä enemmän hyvinvoivaksi, kuin ennen liikuntatoteutuksia. Hän perusteli sitä

mm, unen laadulla ja levottomuuden vähentymisellä. Yleisesti liikunnasta tiedetään, että se edistää fyysistä kuntoa, jonka seurauksena mieliala paranee, ja arkipäivän askareista selviäminen on helpompaa. (Ojanen 2002)

13.4 Materiaali Sotek-säätiölle

Opinnäytetyömme yhtenä tuloksena ovat tuottamamme materiaalit Sotek-säätiölle. Toinen näistä, ”työttömän nuoren hyvinvoinnin parantamiseksi” kuvaa liikuntatuntien suunnittelua, liikunnan vaikutuksia ja toimii eräänlaisena oppaana seuraavia liikuntatunteja varten Sotek-säätiölle. Laadimme tuotoksen sen vuoksi, että liikuntaa olisi helpompi hyödyntää jatkossa pienen ohjekirjan avulla. Kyseiseen sapluunaan olemme kasanneet tekemästämme opinnäytetyöstä keskeisimmät asiat liikuntatunnin suunnitteluun liittyen ja omasta teoriaosastamme olemme muodostaneet tietopaketin, jossa liikunnan vaikutuksia käsitellään. Tärkein ajatus sapluunassa on se, että se helpottaisi ryhmän vetäjien toimintaa siten, ettei heidän tarvitsisi selata opinnäytetyötämme useaan otteeseen, vaan tiedot löytyisivät helposti ja lyhyesti ilmaistuna.

Toinen tuotos on nuorille suunnattu lyhyt yhteenveto liikunnan vaikutuksista, jossa pyrimme kertomaan mahdollisimman yksinkertaistetusti liikunnan hyödyt sekä motiivintekijät. Takakanteen olemme keränneet erilaisia liikuntapaikkoja, joihin nuoret voivat ottaa yhteyttä mm. puhelimitse tai sähköpostitse. Tuotoksen nimeksi muodostui: Hei nuori! Miksi liikkua? Tämä kyseinen tuotos on laadittu siten, että olemme kasanneet omasta liikunnan teoriaosuudestamme tärkeimmät elimistöön liittyvät hyödyt ja yksinkertaistaneet ne. Esimerkkinä ”Lihakset pysyvät kunnossa ja virkeinä”. Tavoitteena oli se, että teoria tulee esitettyä ytimekkäästi siten, että sen pääsanoma jäisi mieleen nuorille. Liikunnan hyötyjen jälkeinen sivu motivoitumisesta koostuu teoriaosuudesta, jossa kerrotaan motivaatiosta ja siitä, mitä se on. Tästä olemme tehneet samanlaisen tiivistetyn version teorian pohjalta. Esimerkkinä ”Aseta itsellesi pieniä tavoitteita”. Tärkeintä tässä tuotoksessa on se, että nuoret lukisivat sen kyllästymättä loppuun ja kokisivat, että se on helppo ymmärtää. Lisäksi toivomme, että lisäämämme liikuntapaikkojen yhteystiedot auttaisivat nuoria osallistumaan mahdollisuuksien mukaan erilaisiin lajeihin. Olemme tyytyväisiä nuorille suunnattuun tuotokseen, sillä kuvien avulla saimme siitä mielenkiintoisen ja ytimekkään kokonaisuuden.

13.5 Työn hyödynnettävyys

Olemme luoneet ohjaajia varten materiaalin, josta saa vinkkejä liikuntatuntien suunnitteluun ja oppaan nuorille, jossa on tiivistetysti liikunnan terveysvaikutukset ja motivointikeinot. Nämä materiaalit olivat yksi työn päätavoitteista, jotka koemme erittäin olennaisiksi työn onnistumisen kannalta. Uskomme, että näistä on paljon hyötyä tulevaa toimintaa nuorten parissa ajatellen ja herättävät myös nuorten mielenkiinnon pitkällä pajajaksoilla.

Tuottamiemme materiaalien lisäksi työmme on tärkeä, sillä se antaa suuntaa Sotek-säätiön toiminnalle jatkoa ajatellen. Työmme toi esille mm. sen, että nuoret ovat ainakin jollain tasolla kiinnostuneet liikunnasta ja jatkon kannalta se olisi hyvä vaihtoehto pajatunneille. Tekemämme oppaat auttavat mm. pajaohjaajia ja ryhmäläisiä suunnittelemaan liikuntatunteja, ymmärtämään liikunnan tärkeyden ja soveltamaan sitä käytäntöön.

Työtämme voi käyttää jatkossa erilaisiin ryhmiin, joissa liikunnan määrä ja harrastettavuus on vähäistä ja joissa halutaan saada muutosta aikaan sekä motivoitumisessa että liikunnan määrän lisäämisessä. Työtämme voi myös soveltaa pidempiaikaisiin jaksoihin, sillä luomamme liikuntaopas, liikuntasuunnitelma ja teoriaosassa lyhyesti kuvaamamme liikunnan suositus auttavat ohjaajia suunnittelemaan omaa toimintaansa ryhmän hyvinvoinnin kehittämiseksi.

14 POHDINTA

Yleisesti kaikki kolme tapausta kokivat liikuntatoteutukset mieleisiksi, mutta seuranta-jakson aikana liikuntamäärät olivat pysyneet melko samoina. Jatkon kannalta osa oli epävarmoja siitä, miten aikoo liikuntaa harrastaa, vai tuleeeko liikunta ollenkaan osaksi arkielämää. Hyvinvointiin kaikki kolme kokivat selkeää paranemista sekä psyykkisellä, että fyysisellä tasolla. Myös kausivaihtelut liikunnan suhteen olivat nähtävissä, sillä alkuhaastattelujen sekä puhelinhaastattelun perusteella liikuntaa harrastetaan enemmän, jos on esimerkiksi hyvä ilma. Liikunnan määrää tarkastellessa kesäajan merkitys korostui selkeästi. Mieleiset lajit haastattelujen perusteella olivat keilailu, sulkapallo ja salilla käynti, mutta sukupuolijakauma esimerkiksi salilla käynnin suhteen oli selkeä.

Tutkimuksen kannalta on myös olennaista, että jokaisella ryhmän jäsenellä oli pieni kannustin Sotek-säätiön puolelta. Tämä tarkoitti pientä rahasummaa jokaiselta päivältä, jonka he suorittivat pajalla, tai meidän liikuntatunneilla. Tämä oli yksi osatekijä siihen, että saimme heidät paikalle ja osallistumaan liikuntatunteihin.

Tavoitteidemme kannalta tutkimus osoittautui tärkeäksi, sillä löysimme jokaiselle nuorelle ainakin yhden tai useamman lajin, joka osoittautui kiinnostavaksi. Huomasimme myös selkeää eroa eri motivoitumistekijöissä jokaisen yksilön kohdalla ja jokaisen tapauksen motivaation kehitys liikuntajaksojen ja niiden jälkeen oli huomattavissa.

14.1 Toimintatutkimusprosessin luotettavuuden arviointi

Toimintatutkimuksen luotettavuutta arvioidaan usein edelleen validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän- ja kohteen yhteensopivuutta ja sitä, miten menetelmä sopii juuri sen ilmiön tutkimiseen, jota sillä on tarkoitus tutkia. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2007, 147.)

Tässä tutkimuksessa toimintatutkimus yhdistettynä tapaustutkimukseen oli kaikista otollisin menetelmä, kun haluttiin saada tietoa nuorten motivoitumisesta. Osallistuva havainnointi, sekä syvälinen tarkastelu tutkijan silmin antoivat tälle tutkimukselle lisää materiaalia, josta oli hyvä tehdä johtopäätöksiä.

Reliabiliteetti taas tarkoittaa toistettavuutta, jolla arvioidaan tulosten pysyvyyttä ja alttiutta satunnaisvaihteluille. Toimintatutkimuksessamme reliabiliteetin tekee vaikeaksi se, että todellisuutta on mahdotonta tavoittaa. Toimintatutkimuksella pyritään muutoksiin, eikä niiden välttämiseen, joten saman tuloksen saavuttaminen uusintamittauksilla on sen pyrkimysten vastaista. (Heikkinen ym. 2007, 147-148.)

Sisällönanalyysin luotettavuuden suhteen heräsi kysymyksiä liittyen käyttämiimme metodeihin ja niiden purkamiseen. Koimme, että havainnointimateriaali oli tässä tutkimuksessa kaikista luotettavin keino saada todellinen kuva liikunnasta ja siihen kohdistuvasta mielenkiinnosta. Puhelinhaastattelua ja sen tuomia tuloksia epäilimme hieman, sillä emme voineet tietää todellista tilannetta toteutuksien jälkeen. Tässä vaiheessa meillä ei ollut mahdollista havainnollistaa tilannetta. Pyrimme kuitenkin kirjaamaan kaikki olennaiset ylös haastattelusta puhelun edetessä.

Tutkimuksen sisällönanalyysissä pyrimme nostamaan esiin purkuvaiheessa ne asiat, jotka ovat tutkimuksen ja tavoitteidemme kannalta olennaisia. Mielestämme onnistuimme siinä hyvin, sillä tutkimuksen tavoitteiden kannalta saimme tarpeeksi olennaista tietoa niiden täyttämiseksi ja analysoimiseksi. Tulosten ja havainnointimateriaalien purku suoritettiin ajan kanssa ja harkiten. Näin välttyimme siltä, että jokin olennainen seikka materiaalista jäisi huomaamatta ja olisi tutkimuksen luotettavuuden kannalta ongelmallista.

Työssämme pyrimme refleктоimaan omaa rooliamme ja identiteetin rakentumista työn ohella. Reflektiivinen tutkija pyrkii tiedostamaan oman tietämisen mahdollisuuksia, ehtoja ja rajoituksia ja voi avata oman tietämisen ja kirjoittamisen prosessinsa lukijalle havainnollistamalla, miten hän tuottaa tekstiä. Reflektiivisyys on myös toimintatutkimuksen syklin peruskäsitteitä, johon perustuu uuden kehittäminen aikaisemman toiminnan refleктоimiseen. Tämä taas saa aikaan uuden tutkimussyklin. Tässä tutkimuksessa toiminnan arviointi on tuottanut tulosta ja on saatu uusia ideoita. (Heikkinen ym 2007, 152-154)

Dialektisuus tarkoittaa totuuden rakentumista teesien eli väitteiden ja antiteesien eli vastaväitteiden tuloksena siten, että lopputuloksena syntyy synteesi (Heikkinen ym 2007, 154). Dialogisessa tutkimuskäytännössä tutkija ei ole vain kyselijä tai haastattelija, vaan osallistuu aktiivisesti keskusteluun tutkittavien kanssa. Dialogia ohjaa ns. kuuntelu-puhe-malli, kun taas haastattelu toimii kysymys-vastaus-mallilla. Dialogissa tutkija voi itse tehdä myös aloitteen, sillä ilman kommunikaatiosuhdetta dialogia ei voi syntyä ja tämä vaikeuttaa tutkimustulosten muodostamista. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 79.)

Tutkimuksessamme suurin osa tuloksista on muodostunut havainnoinnin ja keskustelun kautta ja tämän vuoksi dialogisuuden merkitys korostuu. Pyrimme olemaan tutkimustilanteissa joustavia ja luomaan avoimia keskusteluja liikunnasta ja vapaa-ajasta. Olemme tyytyväisiä jokaiseen dialogiin, jonka kävimme, sillä se antoi meille tutkijoina paljon materiaalia työtämme varten. Pyrimme myös olemaan kuulevaisia ja ottamaan huomioon jokaisen mielipiteet, sekä puheenvuorot. Hiljaisia hetkiä ei juurikaan syntynyt, mutta ohjaajina siirsimme usein keskustelun oma-aloitteisesti liikuntaan ja tutkimukseen liittyviin seikkoihin, jotta keskustelu ei karkaisi liikaa pois tutkimuksestamme.

Ohjaajina koimme havainnoinnin olevan tutkimuksemme kannalta yksi tärkein luotettavuutta lisäävä seikka, sillä sitä kautta saimme käsityksen eri ihmisten suhtautumista-voista liikuntaan ja meihin ohjaajiin. Se mahdollisti myös sen, että saimme poimittua tutkimuksen tavoitteiden kannalta olennaisia seikkoja puhelinhaastattelu- sekä alkukyselyn rinnalle.

Mielestämme tulokset havahduttivat siinä mielessä, että liikunta on selkeästi asia, jota tulisi lisätä pajajaksoille tai lisäksi työharjoittelujaksoja, sillä se sai nuoret innostumaan liikunnasta ainakin jollain tasolla. Hyvä tutkimus havahduttaa ajattelemaan ja tuntemaan asioita uudella tavalla. Se vaikuttaa ja koskettaa, kuten esimerkiksi jokin uusi romaani. (Heikkinen ym 2007, 159.)

14.2 Tulosten arviointi

Liikunnan suhteen tapahtui selkeä muutos ja saimme monta tavoitetta työn kannalta täytettyä. Ohjaajina onnistuimme mielestämme hyvin, sillä motivoituminen tuli näkyville jokaisen kohdalla vähintään hetkellisesti. Tuloksia kerätessä olemme mielestämme onnistuneet saamaan tarvittavan laajan tutkimusaineiston, joista nostimme olennaiset asiat tutkimustulosten käsittelyssä esille.

Käytimme myös tavoitteisiin pohjaavia, johtavia kysymyksiä haastatteluissa ja tätä kautta koemme myös, että tulokset ovat luotettavia ja kysymykset oikeanlaisia. Pyrimme myös luomaan luotettavan ja avoimen ilmapiirin nuorten kesken, joten uskomme tulosten tulleen myös tämän vuoksi kattavammin esille mm. havainnointimateriaalin ja puhelinhaastattelun myötä. Työn tuloksena onnistuimme myös luomaan Sotekin käyttöön kaksi erilaista opasta, joista toinen on suunnattu ohjaajille ja toinen lähinnä nuorten käyttöön ja luettavaksi.

14.3 Eettisyyden arviointi

Tutkimuksen uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut kulkevat käsi kädessä. Uskottavuus perustuu siihen, että tutkijat noudattavat hyvää tieteellistä käytäntöä. Näihin käytäntöihin kuuluu mm. rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä, sekä tulosten tallentamisessa ja tutkimusten arvioinnissa. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu myös, että tiedonhankinta- tutkimus- ja arviointimenetelmät soveltavat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia vaatimuksia. Tuloksia julkaistaessa tieteellisen tiedon

luonteeseen kuuluva avoimuus kuuluu myös hyviin käytäntöihin. Raportoinnissa tulee ottaa huomioon muut tutkimukseen osallistujat, rahoittajat ja asianomaiset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132-133.)

Eettisesti toimiva tutkija miettii, miten tutkimus vaikuttaa tutkittaviin, tutkijoihin, tiedeyhteisöön, yhteiskuntaan ja ihmiskuntaan. Tutkijan pitää myös arvioida, onko tutkitavaa mahdollista tunnistaa tekstistä. (Heikkinen ym. 2007, 158.)

Tutkimuksessamme olemme ottaneet huomioon tutkittavat ja niiden oikeudet, tutkijoiden tukiryhmän Sotek-säätiön puolelta ja miettineet, ketkä tutkimuksesta voisi parhaimmalla tavalla hyötyä. Tätä kautta olemme kehittäneet tutkimustamme siten, että tästä jäisi jotakin muuta, kuin tekemämme raportti.

Työssämme olemme pyrkineet toteuttamaan tieteellistä käytäntöä parhaamme mukaan. Olemme raportissamme tuoneet esille tutkimuksen mahdollistajan ja pyrimme ilmaisemaan tuloksissa kaikki olennaiset asiat tutkimukseen liittyen. Kenenkään tutkittavan henkilöllisyys ei tule ilmi työssämme, ja tutkimusaineiston hävittäminen tapahtui asianmukaisesti.

Tuloksia kirjatessa olemme pyrkineet olemaan mahdollisimman tarkkoja ja lähdemerkinnöissä olemme pyrkineet huolellisuuteen. Tutkijoina olemme tarkastelleet lähteitä kriittisesti ja pyrkineet valitsemaan eettisesti hyväksytyjä lähteitä, joista tutkimuksemme kannalta on eniten hyötyä.

LÄHTEET

Aalto R. 2008. Kuntoilijan lihashuolto-opas. Docendo Finland Oy.

Claussen, B. 1993. A clinical follow up of unemployed. I: Lifestyle, diagnoses, treatment and re-employment. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 1, 211–218.

De Weijer, V.C., Gorniak, G.C., Shamus, E.2003. The effect of static stretch and warm-up exercise on hamstring length over the course of 24 hours. *J Orthop Sports Phys Ther*, 12:727–733.

Eloranta, T. & Virkki, S. 2011. Ohjaus Hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Engberg, E.2010. Life change events and physical activity: A systematic review. Master's thesis. University of Eastern Finland.

Eriksson, P. & Koistinen, K. Monenlainen tapaustutkimus. Kuluttajatutkimuskeskus. Julkaisuja 4:2005. Helsinki.

Fogelholm, M., Vuori, I. & Vasankari, T 2011. Terveysliikunta-fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Kustannus Oy Duodecim.

Gilkrog, L. 2008. Mistä lihaskipu aiheutuu - DOMS (Delayed Onset Muscle Soreness). Maxim-Sports:n internetsivut. Saatavissa:

http://www.maximsports.fi/content/fi/vihjeita_artikkelit/mista_lihaskipu_aiheutuu?v=1&s=&q= [viitattu 18.11.2011].

Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski J. 2009. Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet. VK-kustannus Oy.

Halonen, J.-P., Aaltonen, T., Hämäläinen, A., Karppi, S.-L., Kaukinen, J., Kervilä, A., Lehtinen, M., Pere, E., Puukka, P., Siitonen, V., Silvennoinen, S. & Talo, S. 2007. Syrjäytymisvaarassa olevien vajaakuntoisten nuorten kuntoutustarpeen arviointi. *Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia* 73.

Heikkinen H., Rovio E. & Syrjälä L. 2007. Toiminnasta tietoon- toimintatutkimuksen lähestymistavat.

Heponiemi, T., Wahlström, M., Elovainio, M., Sinervo, T., Aalto, A-M. & Keskimäki, I. 2008. Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja Kirjoita. 13.–14., uudistettu painos. Helsinki; Tammi.

Huuki, S. 2009. Koululiikunnan merkitys kuudesluokkalaisten elämässä. Pro gradu -tutkielma. Hämeenlinnan opettajankoulutuslaitos.

Hämäläinen, J. 2001. Jaksamisesta innostumiseen työssä ja elämässä. Helsinki; Tammi

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010, aikuisliikunta. Saatavissa:
<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/> [viitattu 17.10.2011].

Kansallinen liikuntatutkimus 2009–2010. lapset ja nuoret. Saatavissa:
<http://www.slu.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatutkimus2/> [viitattu 17.10.2011].

Koivula, L. 2010. Oikeudenmukaisesti toimiva organisaatio työmotivaation lähteenä? Koetun oikeudenmukaisuuden kolme ulottuvuutta ja niiden yhteys eri motivaatiotyyppeihin. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto.

Kukkonen-Harjula, K. 2008. Liikunnan monipuoliset terveyshyödyt. UKK-instituutti. Saatavissa:
<http://www.hyvis.fi/voihyvin/sepelvaltimotauti/liikunta/liikunnanmonipuolisetterveys-hyodyt/view?searchterm=viittomakielell%E4> [viitattu 7.11.2011]

Kyllönen, H. 2008. Liikkuvuus ja venyttely: Venyttelyllä lisää liikkuvuutta. Kuopion yliopisto.

Kylmä, J., Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Porvoo; WSOY.

Laajala, K. & Toivomäki, A. 2000. Pitkäaikaistyöttömien fyysinen suorituskyky, liikunnan harrastaminen, liikuntamotiivit ja itsearvostus: vuoden seurantatutkimus Turun seudun työttömät ry:n Odysseia - projektista. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Laine, M., Bamberg, J. & Jokinen, P. 2007. Tapaustutkimuksen taito. Helsinki; Gaudamus – Helsinki University Press.

Liimatainen, E. 2002. Liikuntaharrastus kohentaa itsetuntoa. Jyväskylän yliopiston artikkeli. Saatavissa: <https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2000/06/tiedote-2008-03-13-09-54-42-434831/> [viitattu 10.10.2011].

Lindroos, S. 2010. Liikunta-aktiivisuuden lisääminen - pitkäaikaistyöttömien kokemuksia tuetulta liikuntajaksolta. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Markkanen, P. 2002. Opetuksen tuhat taikatemppua – onko opetusmenetelmällä väliä? Oulun yliopisto.

Moilanen, K. 2009. Liikunta työikäisten fyysisen kunnon edistämiseksi. Pro gradu - tutkielma. Oulun yliopisto.

Niskanen L. 2009. Liikunnan vaikutukset elimistöön. Duodecimin internetsivut saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=di00801. [viitattu 29.4.2010].

Nóren S. 2005. Terveysliikunta psykiatrisessa polikliinisessä hoitotyössä. Pro gradu - tutkielma, Kuopion yliopisto.

Ojanen, M. 2002. Liikunta ja psyykinen hyvinvointi. Saatavissa: <http://www.markkuojanen.com/sivut/psykologia/liikunta/liikunnan-uudet-haasteet.php> [viitattu 29.4.2010].

Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Liikuntatieteellinen Seura.

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> [viitattu 13.9.2011].

Saari, M., Lumio, M., D. Asmussen, P. & Montag H.-J. 2009. Käytännön lihashuolto – warm up, cool down, venyttely, hieronta, urheiluhieronta ja teippaus. Lahti; VK-Kustannus Oy.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius- instituutin tutkimuksia 1/ 2006.

Salmela-Aro, K., Nurmi, J. 2005. Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Keuruu; PS-Kustannus.

Sandström, M. 2010. Psyöke ja aivotointa. Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki; WSOYpro.

Sandström, M. & Ahonen, J. 2011. Liikkuva ihminen- aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti; VK-Kustannus Oy.

Sotek-säätiö. Sotek-säätiön internetsivut. Saatavissa: <http://www.sotek.fi> [viitattu 29.4.2010].

Suni, J. 2010. Säännöllinen staattinen venyttely parantaa suorituskykyä. Saatavilla: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/saannollinen_staattinen_venyttely_parantaa_suorituskyky [viitattu 12.10.2011].

Suni, J. 2005. Liikuntaelimistön toimintakyky. Kirjassa: Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveysliikunta. Fyysinen aktiivisuus terveyden edistämisessä. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Suomen osteoporoosiliitto ry. Liikuntaa luustolle. Saatavilla:

<http://www.osteoporoosiliitto.fi/rollingbones/luustonhuolto/liikunta.htm> [Viitattu 10.9.2011]

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki; Tammi.

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa. Valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki; Edita

Törnblom, M. 2006. Itsetunto nyt. Helsinki; Helmi-Kustannus.

UKK-instituutti. 2009. Liikuntapiirakka. UKK-instituutin internetsivut. Saatavissa: <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka> [viitattu 9.11.2011].

Valtioneuvosto. 2007. Hallituksen politiikkaohjelma. Valtioneuvoston internetsivut. Saatavissa: <http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/ohjelman-sisaeltoe/fi.pdf> [viitattu 29.4.2010].

Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki; Tammi.

Wirkkala, S. 2002. Innostava liikuntatunti oppilaan näkökulmasta. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Vuori, I. 2001. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. UKK-instituutti.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Helsinki; Edita.



HAASTATTELU ENNEN LIIKUNTAINTERVENTIOITA

16.2.2010

Taustojen selvitys:

Sukupuoli

Nainen ☐

Mies ☐

1. Harrastatko liikuntaa? Jos kyllä, niin kuinka usein? Jos et, niin miksi?

2. Jos liikut, mikä on syy liikkumiseen?

3. Aiotko tulevaisuudessa harrastaa liikuntaa? Miten?

4. Mikä on mieleisin liikuntamuoto?

5. Koetko oman kuntosi hyväksi? Haluaisitko parantaa sitä?

Liikunnan terveysvaikutukset:

- 1. Miten koet liikunnan edistävän terveyttäsi?**
- 2. Mitkä ovat tuntemuksesi ennen liikuntasuoritusta? Entä sen jälkeen?**
- 3. Milloin sinun tekee mieli liikkua?**
- 4. Onko liikunta mielestäsi vaikuttanut hyvinvointiisi? Miten?**

Tutkimuksen tekijä, nimi ja vuosi	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmenetelmä	Tutkimusalue/otos	Tulokset
Suvi Lindroos, Pitkäaikaistyöttömien kokemuksia tuetulta liikuntajaksolta, 2010, Pro gradu	Tarkoituksena oli selvittää Keski-Suomen TE -keskuksen rahoitamalle ja SPR:n Länsi-Suomen piirin hallinnoimalle Raide 1-projektin yhteydessä toteutetulle liikuntakurssille osallistuneiden pitkäaikaistyöttömien kokemuksia kursista.	Laadullinen tutkimus Kysely	Kohdejoukko koostui neljästä vuosien 2006–2008 aikana jollakin Raideprojektin liikuntakurssilla olleista henkilöistä.	Kaikki haastatellut pystyivät parantamaan liikunta-aktiivisuuttaan kurssin aikana. Motivaation suhteen tärkeimpinä nähtiin omaohjaaja, kannustus ja neuvonta. Liikkumisen syynä pidettiin terveydestä huolehtimista, sosiaalisuutta sekä liikunnan tuomaa mielihyvää. Haastatellut kokivat saavansa eväitä jatkoon.
Liimatainen Esa, Liikuntaharrastus kohentaa itsetuntoa, 2000, Väitöskirja	Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään liikuntaharrastustekijöiden ja sosiaalisen käyttäytymisen sekä minäkäsitystekijöiden yhteyksiä ja kuvaamaan niitä prosesseja eri-ikäisillä liikunnan harrastajilla		11-17 vuotiaat nuoret	Ihmiset pyrkivät toimimaan alueilla, joissa kokevat olevansa hyviä. Fyysisten ominaisuuksien tärkeys kohoaa nuorten iän myötä. Voimakkuuden, nopeuden ja kestävyyyden merkitys on 17-vuotiailla huomattavasti suurempi kuin 11-vuotiailla.
Sanna Nóren, Terveysliikunta psykiatriisessa poliklinisessa hoitotyössä, 2005, Pro gradu	Tarkoituksena oli kuvata mitä terveysliikunta on psykiatriisessa poliklinisessa hoitotyössä ja miten hoitajat ovat käyttäneet terveysliikuntaa hoitome-	Teemahaastattelu, ryhmähaastattelut	Erään suuren kaupungin kolme psykiatrista poliklinikkaa	Terveysliikunta tuottaa potilaalle mielihyvää ja yleistä hyötyä. Toisaalta liikunta voi vaikuttaa myös negatiivisesti luomalla negatiivisia tunteita/ti-

	netelmänä työssään.			lanteita. Liikunta toi potilaille jotain suunniteltavaa arki-elämään.
Laajala Kristiina ja Toivomäki Arja, Pitkäaikaistyöttömien fyysinen suorituskyky, liikunnan harrastaminen, liikuntamotiivit ja itsearvostus : vuoden seurantatutkimus Turun seudun työttömät ry:n Odysseia-projektista. 2000, Pro gradu- tutkielma	Tarkoituksena oli selvittää leirikoulu-tyyppisen toiminnan soveltuvuutta pitkäaikaistyöttömien aktivoimiseen.	Seurantamittaukset vuoden ajalta (UKK-testi) Kysely	Tutkimukseen osallistui 44 työtöntä, heistä naisia 16, miehiä 13. Ikäkauma 24-60 vuotta.	UKK-testin kautta luodut kuntoindeksit vuoden seurannassa eivät parantuneet, vaikka kuntoliikuntaa harrastettiin 5 kertaa viikossa. Liikunnan määrällä ei näyttänyt olevan tilastollista yhteyttä indeksiin. Tutkittavilla korostui liikunnan motiivina ulkoilu ja terveyden parantaminen.
Wirkkala, Sami Innostava liikuntatunti oppilaan näkökulmasta , 2002, Pro Gradu- tutkielma	Tarkoituksena oli selvittää, millaisesta liikuntatunnista oppilaat pitävät ja mitä asioita oppilaat toivovat tunneilta.	Ryhmähaastattelut, yksilöhaastattelut	Ala-asteikäiset Raasakan ja Pihlajanmäen kouluissa. Ryhmähaastattelussa mukana 9 poikaa ja 6 tyttöä, yksilöhaastatteluissa mukana 2 poikaa ja 2 tyttöä.	Oppilaiden innostumiseen ja motivaatioon vaikuttivat ympäristö, vanhempien kiinnostuneisuus koulunkäyntiä kohtaan, oppilaan kaverit, tunnilla vallitseva ilmapiiri ja ulkoiset välineet.
Elina Engberg Life change events and physical activity: A systematic Review, 2010, Pro gradu- tutkielma	Tarkoitus oli selvittää elämäntapahtumien vaikutusta fyysiseen aktiivisuuteen keskittymällä eri teemoihin, kuten uudelleen avioituminen, työaseman	Systemaattinen kirjallisuuskatsaus	Tutkittavana oli 48 artikkelia	Tutkimustulokset osoittavat, että tietyt elämänmuutokset aiheuttavat selvästi muutosta fyysiseen aktiivisuuteen. Mm. siirtyminen collegeen, uudelleen

	muuttuminen jne.			avioituminen ja syöpädiagnoosi vähensivät liikkumista naisilla sekä miehillä. Naisilla taas ero, kouluun palaaminen ja leskeys lisäsivät fyysistä aktiivisuutta. Naisilla vähensi liikuntaa mm. muutuneet työolot, raskaus ja jonkin menetys vähensivät liikkumista.
Salmela Jaana, Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvu- vuosina, Chydenius- instituutin tutkimuksia 1/2006	Tarkoituksena oli selkeyttää sosiaalisen tuen saantia, kelpoisuutta, itsearvostusta ja fyysistä aktiivisuutta aikuisiässä. Tarkoitus oli myös selvittää sosiaalisen tuen merkitystä myöhäisestä lapsuusvaiheesta aikuisvaiheeseen asti.	6 vuoden seuranta-tutkimus Kyselylomakkeet	168 nuorta	Vanhemmilla ja vertaistuellla suuri merkitys nuoruusiässä sosiaalisen tuen lähteinä. Nuorten pätevyyden kokemukset vaihtelivat minäkäsityksen eri osa-alueilla. Liikunnan suhteen pojat kokivat olevansa pätevämpiä kuin tytöt ja pojat arvostivat liikuntaa tyttöjä enemmän. Nuoruusiässä pojista 88 % harrasti liikuntaa ja tytöistä 82 % päivittään 30 min kerrallaan. Tyttöillä liikuntamäärät väheni merkittävästi nuoruusikää kohti menettäessä.

Kansallinen liikuntatutkimus, 2009–2010, Lapset ja nuoret	Tavoitteena kartoittaa suomalaisten lasten ja nuorten liikuntatottumuksia.	Puhelinhaastattelut vuoden 2009 helmikuusta, vuoden 2010 tammikuuhun asti.	5505 haastattelua yhteensä.	Lähes kaikki lapset ja nuoret harrastavat liikuntaa. Ammatillisissa oppilaitoksissa nuoret harrastavat vähemmän liikuntaa kuin esimerkiksi lukiossa. Mitä useammin lapsi liikkuu, sitä useampia lajeja hän harrastaa.
Kansallinen liikuntatutkimus, 2009–2010, Aikuisliikunta	Tavoitteena kartoittaa suomalaisten aikuisten liikuntatottumuksia.	Puhelinhaastattelut vuoden 2009 helmikuusta, vuoden 2010 tammikuuhun asti.	5588 haastattelua yhteensä.	Enemmistö (55%) sanoo harrastavansa jonkinlaista liikuntaa ainakin 4 kertaa viikossa. Kävely on suosituin liikunnan muoto aikuisiällä. Naiset liikkuvat hieman enemmän kuin miehet.
Leena Kerttu Linnea Koivula, Oikeudenmukaisesti toimiva organisaatio työmotivaation lähteenä ? Koetun oikeudenmukaisuuden kolme ulottuvuutta ja niiden yhteys eri motivaatiotyyppeihin, 2010, Pro gradu- tutkielma	Tarkoituksena oli selvittää, miten koetun oikeudenmukaisuuden eri ulottuvuudet ovat yhteydessä työntekijöiden sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon.	Kertakysely Nordea Pankki Suomi Oyj:n työntekijöiltä sähköisen kyselylomakkeen avulla maaliskuussa 2010.	Nordea Pankki Suomi Oyj:n työntekijät.	Koettu oikeudenmukaisuus on positiivisessa yhteydessä työntekijöiden sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon sekä negatiivisessa yhteydessä amotivaatioon.

Moilanen Kati, Liikunta työikäisten fyysisen kunnon edistämisessä, 2009, Pro Gradu-tutkielma	Tarkoituksena kuvailla ja selittää ter- veiden työikäisten fyysistä kuntoa en- nen liikuntainterven- tioita sekä 3 ja 6 kuukauden aikana.	Fyysisen kunnon testaukset eli empii- rinen aineisto oulu- laisilta työikäisiltä, joita oli 76. Lisänä aineistonkeruussa alkukysely, joissa 4 muuttujaa.	Oulun työikäinen väestö (joista 76 kappaletta)	Lähes kaikilla fyysi- sen kunnon osa- alueilla tapahtui mer- kittävää muutosta ja kehitystä 6 kk kestä- neiden liikuntainterven- toiden aikana. Naisilla oli lähtötason aikana parempi aero- binen kunto, veren- paine, liikkuvuus, alaraajojen lihasvoi- ma ja painoindeksi, kun taas miehillä vatsa- ja hauislihasten voima ja rasvapros- sentti oli naisia pa- rempi. Korkeammin koulutetuilla lähtöta- so oli parempi. Ke- hon rasvaprosentin ja painoindeksin kehi- tyksessä ei ollut tilas- tollisesti merkitsevää eroa sukupuolen, ikäluokkien, koulu- tuksen ja fyysisen aktiivisuuden mukaan tarkasteltuna.
Sanna Huuki, Koululiikunnan mer- kitys kuudesluokka- laisen elämässä, 2009, Pro gradu-tutkielma	Tutkimuksen tarkoi- tuksena oli selvittää, miten lähellä murros- ikää olevat oppilaat kokevat liikunnan ja miten liikunta ja itsetunto vaikuttavat toisiinsa.	Eläytymismenetelmä ja haastattelu.	Tuusulan Vaunun- kaan alakoulun kuu- desluokkalaiset, ja muutama koulun liikunnanopettaja.	Pojille fyysinen päte- vyys selvästi tärke- ämpää. Tytöille taas ulkonäkö osoittautui merkittävästi tärke- ämmäksi. Liikuntaa pidettiin tärkeänä sen erilaisuuden ja va-

Liite 2/6

				pauttavan ominai- suuden vuoksi. Lii- kunnalla on merkit- tävä vaikutus itse- tunnon normaalissa kehityksessä.
--	--	--	--	---

Havainnointitaulukot

Taulukko 1 Toteutuspäivän havainnointi 5.4.2011

Miten palkkion odotus vaikuttaa nuorten motivoitumiseen?	Nuoret saavat paikalla olemisesta päivärahan, joten tämä vaikuttaa osaltaan nuorten motivaatioon saapua liikuntatuokioihin. Nuoret ottivat päivärahan myös esille, kun keskustelimme heidän kanssaan. Nuoret eivät kuitenkaan sanoneet rahan suoraan vaikuttaneen heidän motivaatioon tulla paikalle.
Näkyvätkö ryhmäläisten omat mielenkiinnon kohteet liikuntaan?	Ryhmäläisistä tyttö kertoi heti kuntosalille mentyämme, että ei tee mitään jos häntä ohjataan. Vapaammalla kuntosaliharjoituksella kaikki ryhmäläiset osallistuivat liikuntaan. Pojilla näkyi selvästi heidän kuntosaliharjoittelusta, sillä he alkoivat heti motivoituneesti suorittaa kuntosaliharjoitusta.
Miten kannustaminen vaikuttaa ryhmäläisten motivoitumiseen?	Kannustuksella ei ollut suurta vaikutusta poikien motivaatioon, kannustamalla toiseen pojista sai kuitenkin luotua lisää innostusta. Kannustamalla saimme myös ryhmään kuuluneen tytön paremmin liikkumaan.
Ovatko ryhmäläiset oma-aloitteisia?	Ryhmäläiset eivät olleet oma-aloitteisia. Kuntosalilla toinen pojista harjoiteli kuitenkin omatoimisesti, toinen pojista oli myös motivoitunut liikuntaan, mutta ehkä hieman ujo, ja häntä joutui hieman kannustamaan liikkumaan. Tyttöä tarvitsi tietyin väliajoin kannustaa liikkumaan.
Minkälainen on ryhmäläisten vireystila?	Nuoret vaikuttivat hieman väsyneiltä saapuessaan liikuntatuokioon. Nuoret kertoivatkin, että eivät olleet nukkuneet edellisenä yönä hirveästi ja viikonloppuna oli tullut hieman univelkaa.
Minkälainen on nuorten tämänhetkinen fyysinen terveystilanne?	Nuorten fyysinen terveystilanne oli tällä hetkellä heikko. Nuoret kertoivat, että eivät harrasta hirveästi liikuntaa, niin kuin alkukyselystäkin kävi ilmi.
Näkyykö epävarmuus ryhmäläisissä?	Toinen pojista oli reipas liikkumaan, eikä epäröinyt liikkua. Toinen pojista oli hieman ujon oloinen, ehkä hieman epävarmakin, kannustamalla hän kuitenkin motivoitui liikkumaan.
Minkälainen on ryhmän ryhmähenki?	Ryhmäläisillä oli hyvä henki, he pystyivät keskustelemaan toistensa kanssa lähes mistä aiheesta tahansa. Keskustelussa oli havaittavissa myös jonkinlaista huumoria, sekä hyvänlaatuista naljailua.
Minkälainen asenne ryhmäläisillä on liikuntatuokioita kohtaan?	Kuntosaliharjoitus, ja liikkuminen muutenkin aiheutti ryhmän tytöllä negatiivisia ajatuksia. Pojilla asenne liikuntaan oli positiivinen, ja he olivat valmiita tekemään mitä vaan.
Miten ryhmäläiset käyttäytyvät ohjaajia kohtaan?	Ryhmäläisten käyttäytyminen ohjaajia kohtaan oli aluksi hieman varautunut, mutta opittuaan paremmin tuntemaan meitä ohjaajia, alkoivat he lopputunnista keskustella enemmän ja enemmän meille, lopputunnista keskustelu oli vapautuneen oloista. Käyttäytyminen oli kaikin puolin hyvää ja tottelevaista.

Taulukko2 Toteutuspäivän havainnointi 7.4.2011

Miten palkkion odotus vaikuttaa nuorten motivoitumiseen?	Päivärahasta ei ollut puhetta, mutta voi olla että päivärahalla on edelleen vaikutusta nuorten motivaatioon paikalle tulemiseen. Seuraavalle kerralle toivoivat kovasti sulkapalloa uudestaan, mutta emme kuitenkaan kertoneet ryhmälle mitä seuraavalla kerralla teemme.
Näkyvätkö ryhmäläisten omat mielenkiinnon kohteet liikuntaan?	Alku- ja loppuverryttely tuntuu olevan nuorille hankalaa, suostuvat vain kävelemään ja venyttelemään, juokseminen ei onnistu. Mielenkiinto sulkapalloon oli kaikilla ryhmän jäsenillä suurta. Koripallo jäi sivuun, sillä sulkapallo oli niin suosittua ja nuorilla löytyi motivaatio sulkapallon pelaamiseen.
Miten kannustaminen vaikuttaa ryhmäläisten motivoitumiseen?	Alkuverryttelyssä kannustaminen ja rennon ilmapiirin luominen oli tärkeää, jotta alkuverryttely onnistui edes jotenkin. Sulkapallon pelaamiseen ei kannustamista tarvittu.
Ovatko ryhmäläiset oma-aloitteisia?	Tuokion alussa ryhmäläisiä joutui hieman kannustamaan liikuntaa, eikä oma-aloitteisuutta ollut. Kuitenkin verryttelyn jälkeen nuoret pelasivat innokkaasti sulkapalloa, vain lyhyet tauot maltoivat pitää.
Minkälainen on ryhmäläisten vireystila?	Ryhmäläiset olivat virkeämpiä kuin edellisellä kerralla, mutta edelleen hieman väsyneen oloisia, poikkeuksena toinen pojista oli virkeän oloinen. Tuokion aloitettua väsymystä ei kuitenkaan ollut enää havaittavissa.
Näkyykö epävarmuus ryhmäläisissä?	Havaitsimme epävarmuutta vain ryhmään kuuluvassa tytössä, jolla oli epävarmuutta erilaisissa itsetuntoon liittyvissä asioissa.
Minkälainen on nuorten tämänhetkinen fyysinen terveystilanne?	Nuorten lihakset olivat edelleen hieman kipeitä edellisen kerran kuntosaliharjoituksen jäljiltä. Fyysinen kunto oli ryhmäläisillä muuten samalla tasolla kuin edellisellä kerralla.
Minkälainen on ryhmän ryhmähenki?	Ryhmähenki oli yhtä hyvä kuin edellisellä kerralla.
Minkälainen asenne ryhmäläisillä on liikuntatuokioita kohtaan?	Ryhmäläisten asenne oli aluksi hieman vastahakoista, mutta kun kerroimme että pelaamme sulkapalloa, niin ryhmän asenne muuttui positiiviseksi.
Miten ryhmäläiset käyttäytyvät ohjaajia kohtaan?	Ryhmäläiset käyttäytyivät samalla tavalla kuin aikaisemmin, mutta enemmän ja enemmän vauputuneemmin.

Taulukko 3 Toteutuspäivän havainnointi 12.4.2011

Miten palkkion odotus vaikuttaa nuorten motivoitumiseen?	Nuoret saapuivat paikalle, vaikka emme edellisellä kerralla kertoneet mitä teemme. Nuoret kovasti edelleen toivoivat sulkapalloa, jota lopulta myös pelasimme. Aluksi pelasimme salibandya, jolloin sulkapallon pelaaminen toimi yhtenä palkkiona salibandyn jälkeen. Päivärahasta ei ollut puhetta.
Näkyvätkö ryhmäläisten omat mielenkiinnon kohteet liikuntaan?	Ryhmäläiset olivat kovin mielenkiinnostuneita pelaamaan jälleen sulkapalloa, muuten mielenkiinto liikkumiseen oli kovin vähäistä.
Miten kannustaminen vaikuttaa ryhmäläisten motivoitumiseen?	Kannustamalla ryhmäläisiä, saimme heidät motivoitumaan salibandyn pelaamisesta. Kannustuksen avulla ryhmäläiset unohtivat salibandyn aiheuttamat negatiiviset ajatukset ja innostuivat liikkumaan. Kannustuksen avulla tyttö unohti pelot salibandyn vaaroista sekä epäonnistumisesta.
Ovatko ryhmäläiset oma-aloitteisia?	Sulkapallon pelaamiseen ryhmäläiset olivat oma-aloitteisia, salibandyyn ja verryttelyihin ryhmäläisiä joutui hieman kannustamaan. Verryttelyt alkoivat luonnistua ryhmältä paremmin kuin aikaisemmin, ehkä verryttely alkoi muodostua tavaksi.
Minkälainen on ryhmäläisten vireystila?	Ryhmäläiset olivat virkeämpiä kuin aikaisemmin.
Näkyykö epävarmuus ryhmäläisissä?	Epävarmuutta ei ollut havaittavissa niin paljon kuin edellisillä kerroilla. Vain ryhmän tytölle, salibandyn pelaaminen oli negatiivista liikkumista, epäonnistumisen sekä fyysisen loukkaantumisen pelossa.
Minkälainen on nuorten tämänhetkinen fyysinen terveystilanne?	Fyysinen tilanne ryhmällä oli sama kuin aikaisemmin, lihakset eivät olleet enää kipeitä edellisestä kerrasta. Toisella ryhmän pojista oli kuitenkin sattunut edellisenä viikonloppuna jonkinlainen onnettomuus, eikä pystynyt osallistumaan täydellä teholla liikuntasuorituksiin.
Minkälainen on ryhmän ryhmähenki?	Ryhmähenki oli yhtä hyvä kuin edellisellä kerralla.
Minkälainen asenne ryhmäläisillä on liikuntatuokioita kohtaan?	Ryhmäläisten asenne oli kolmannella kerralla hieman varauksellinen. Salibandyn pelaaminen vaikutti ensin asenteeseen negatiivisesti, mutta asenne muuttui jälleen positiiviseksi kun he saivat kuulla mitä olemme salibandyn jälkeen tekemässä.
Miten ryhmäläiset käyttäytyvät ohjaajia kohtaan?	Ryhmäläiset keskustelevat meille paljon vapaammin kuin ensimmäisellä kerralla. He kuitenkin näyttävät edelleen arvostuksensa meitä ohjaajia kohtaan ja tottelevat meitä ohjaajia hyvin.

Taulukko 4 Toteutuspäivän havainnointi 13.4.2011

Miten palkkion odotus vaikuttaa nuorten motivoitumiseen?	Viimeisellä kerralla jo itse keilaaminen oli jonkinlainen palkintona edellisistä liikuntatuokioista. Minkäänlaisista muista palkinnoista ei ollut puhuttu. Ryhmäläisistä tyttö oli kuitenkin estynyt pääsemään paikalle, hän kuitenkin edellisellä kerralla oli kovin innostunut keilauksesta, ja harmitteli kun ei pääse viimeisellä kerralla paikalle.
Näkyvätkö ryhmäläisten omat mielenkiinnon kohteet liikuntaan?	Ryhmäläiset olivat erittäin innokkaita ja motivoituneita keilaamisesta. Keilaaminen oli heistä mielenkiintoista, ja harvinaista, sillä pojat eivät olleet pitkään aikaan olleet keilaamassa.
Miten kannustaminen vaikuttaa ryhmäläisten motivoitumiseen?	Kannustamalla saimme poikiin lisää itseluottamusta, jolloin jännittäminen väheni. Pojat keilasivat innokkaasti, joten kannustamalla yritimme luoda heihin lisää itseluottamusta. Yritimme toisaalta saada myös pojat innostumaan mieleisestä harrastuksestaan vielä lisää, jotta he kävisivät keilaamassa myös toiste. Pojat kuitenkin kertoivat keilauksen jälkeen, että keilaus on sen verran kallista, että voi olla keilauskerrat aika harvassa.
Ovatko ryhmäläiset oma-aloitteisia?	Ryhmäläiset olivat oma-aloitteisia. Jaksoivat hyvin kuunnella ohjeet keilaamiseen, jonka jälkeen oma-aloitteisesti keilaamaan.
Minkälainen on ryhmäläisten vireystila?	Ryhmäläiset olivat virkeän oloisia. Edellisen viikon väsymys oli muuttunut pirteydeksi.
Näkyykö epävarmuus ryhmäläisissä?	Epävarmuutta ei ollut havaittavissa.
Minkälainen on nuorten tämänhetkinen fyysinen terveystilanne?	Fyysinen kunto oli samanlainen kuin aikaisemmin. Toisella pojalla ollut fyysinen vamma kuitenkin vielä hieman vaikutti keilaamiseen, mutta ei kuitenkaan estänyt keilaamista.
Minkälainen on ryhmän ryhmähenki?	Ryhmähenki oli yhtä hyvä kuin edellisellä kerralla. Pojat myös kannustivat ja kehuivat toisiaan.
Minkälainen asenne ryhmäläisillä on liikuntatuokioita kohtaan?	Poikien asenne oli kohdallaan. Pojat olivat kovin motivoituneita keilauksesta, eli keilaus oli mielenkiintoista, jonka seurauksena poikien motivaatio nousi.
Miten ryhmäläiset käyttäytyvät ohjaajia kohtaan?	Ryhmäläiset keskustelevat meille edelleen vapautuneesti ja kuuntelivat ja tottelivat meitä ohjaajia.

Nuori! Miksi liikkua?



Nuori!

Miksi liikkua?



Miksi liikunta on hyödyllistä?

- Lihakset pysyvät kunnossa ja virkeinä
- Verisuonet jaksavat tehdä tehtävänsä paremmin → Verenpaine laskee ja vointi kohoaa
 - Luusto pysyy lujana harjoittelemalla
 - Keuhkot vahvistuvat
- Liikunnan avulla voit estää monien sairauksien syntymistä, kuten sepelvaltimotaudin, diabeteksen ja muiden verisuonisairauksien
 - Aineenvaihdunta kiihtyy liikunnan avulla, jolloin painonhallinta on helpompaa
- Liikunta tuottaa mielihyvähormoneja, ja näin mieli on virkeämpi liikunnan avulla
 - Liikkumalla voi tutustua uusiin ihmisiin ja löytää useita uusia ystäviä



Miten motivoitua liikkumaan?

Älä vaadi itseltäsi liikaa

Aseta itsellesi pieniä tavoitteita

Palkitse itsesi hyvästä liikuntasuorituksesta

Valitse itsellesi mieluisin laji ja ota ystäviä mukaan

Älä pelkää epäonnistua

Luota itseesi



Liikuntapaikkoja

Kotka Golf Center,
18-reikäinen golfkenttä, Mussalo
puh. (05) 210 3700
<http://www.kymengolf.fi>

Kotkan keilahalli
Aittapolku 1, Aittakorpi
puh. (05) 228 6933
<http://www.kotkankeilahalli.fi/>

Liikuntakeskus Kotka
Vesantie 1, Aittakorpi
puh. (05) 228 2144

Liikuntahalli
Ruonalan urheiluhalli
Mussalontie 280, Ruonala
puh. (05) 234 5747

Liikuntahalli
Karhuvuoren urheilutalo
Ututie 4, Karhuvuori
puh. (05) 234 5743

Urheilukenttä
Karhulan Keskuskenttä
Urheilukatu 1, Karhula
puh. (05) 234 5493
Juoksurata, urheilukenttä/luistelurata,
jääkiekkokaukalo

Urheilukenttä
Kilpisen kenttä
Allintie, Metsola
puh. (05) 234 5414
tekonurmi-kumigranulaattikenttä,
lähiliikunta

Kotkan uimahalli
Uimala Katariina
Puistotie 9–11, keskusta
puh. (05) 234 4590

Karhulan uimahalli
Karhulantie 46
puh. 052345415

Urheiluseuroja

Kymen Golf ry
Tommi Nousiainen
044 570 6877
kg@kymengolf.fi

Kotkan keilailuliitto
Anne Lappalainen
kotkan.keilailuliitto@kym.net

Kotkan Verkkopalloseura
Seppo Kaihlanen
puh. 044 082 1820
<http://www.kovs.fi>

Kotkan Kiri ry
Kimmo Mäkelä
kimmo.makela@kotkanenergia.fi
<http://kotkankiri.sporttisaitti.com>

KTP Juniorit
<http://www.ktpkorisjuniorit.fi/>
<http://www.ktpky.fi/>

Karhulan katajaiset ry
Ulla-Maija Raki
karhulankatajaiset@karhulankatajaiset.fi
<http://www.karhulankatajaiset.fi>

Peli-Karhut ry.
toimisto@pelikarhut.fi
<http://www.pelikarhut.fi>

Kotkan Reipas
Salibandyjaos – Aki Pykälistö
aki.p@kym.net
<http://kotkanreipas.fi/2>

Kotkan uimaseura
Marja Myrén
marja.myren@kotka.fi
<http://www.kous.fi>